VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Adelheid Roosen:

Het 'ik' als drama

Tien valkuilen

voor de westerse dharma

Boeddhisten en asielzoekers

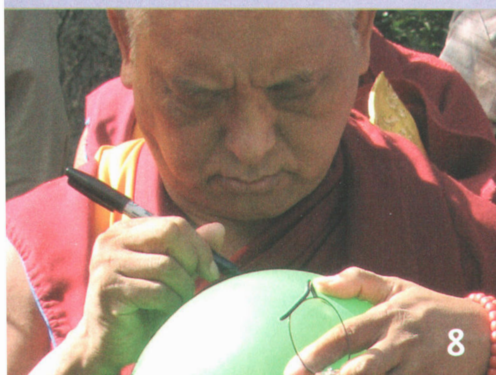


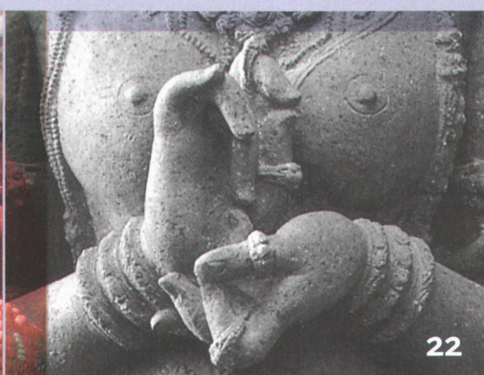


JAARGANG 10, NR 1 | HERFST 2004 | € 6,90

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING


8


22


24

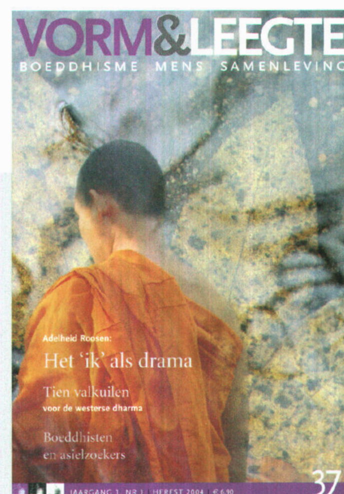
INHOUD

NR 37 • HERFST 2004









Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Lucia van der Drift
Tim den Heijer
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Riouwstraat 28, 3531 CX Utrecht

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102
3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Purmerend

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

ISSN 1574-2261

brieV

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten. Brieven (met duidelijke afzender) naar: Vorm & leegte, Riouwstraat 28, 3531 CX Utrecht, of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Oorlogs-zen-gedoe

Een van de eerste dingen die je leert in zenboeddhisme is het loslaten. Voor velen is dit klaarblijkelijk erg moeilijk. Vooral de Japanse oorlogszen schijnt een trauma te zijn, omdat mensen (zenbeoefenaars) zich vele jaren lang hebben blind gestaard op het grote 'geluk en gelijk' van het Japanse zenboeddhisme. De ontnuchtering is des te groter.
Japanse oorlogszen van 1941 tot 1945? Tja, zen en het Japanse zenboeddhisme waren al veel langer betrokken bij oorlogsvoering. Denk aan de band tussen zenkloosters, roshi's en bijvoorbeeld de samoerai! Ten tijde van 'zenheiligen' zoals Dogen was de samoeraicultuur op z'n hoogtepunt, zij waren trouwe leerlingen van zenleraren. Er is heel wat materiaal beschikbaar over de oorlogen die toen in Japan werden gevoerd en de misdaden tegen de eigen bevolking. Dat is even erg als wat er gebeurd is in de Tweede Wereldoorlog. Daar moeten zenmensen van hier eens over beginnen na te denken.
'Zen-at-War' is veel dieper en uitgebreider dan dat waar in het nieuwsbericht *Kyoto verbreekt stilzwijgen over 'zen-at-war'-kwestie* (KB zomer 2004) naar verwezen wordt. De Tweede Wereldoorlog was maar een onderdeel van Japanse oorlogs-zen, die al vele eeuwen bezig is. Ontnuchterend, maar wel waar! Mevrouw Ina Buitendijk zou er - naar mijn mening - veel beter aan doen om de oorlogszen en de Japanse zen te leren loslaten. "Ontwennen en loslaten van alles wat wij denken te weten over alles en wat wij denken over van alles en nog wat." Ook over onze zenpraktijk en het Japanse oorlogs-zen-gedoe. Dan begint zen pas echt, bij het loslaten, dan begrijp je ook dat je dat stuk moet loslaten wat je niet begrijpt. Om tot inzicht te komen. Het tot in den treure blijven herkauwen van deze oorlogszen en het blijven ijveren voor excuses van Japanse zen-mensen heeft meer te maken met een traumatisch-niet-kunnen-loslaten, dan met zen, en de zenweg, die in onze dagelijkse praktijk zijn ware vorm moet vinden.

Mark Goris, Hasselt

Kat

Op de omslag van het lentenummer staat een persoon die een kat geheel tegen zijn zin vasthoudt en de staart van het dier in de verf doopt. Het is een scène uit de film *Spring, summer, fall,winter...and spring*. Ik vind dat dieren met respect behandeld moeten worden, en dat is ook wat het boeddhisme leert. Daarom vond ik dit beeld vreemd en helemaal niet leuk om te zien.
In licht en liefde.

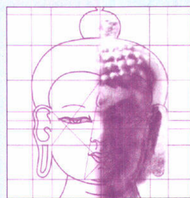
Marijke Qualm, via email



Van de redactie

Kwartaalblad Boeddhisme is getransformeerd tot *Vorm & Leegte*. Een nieuwe titel, een nieuwe vormgeving, nieuwe rubrieken, een forse uitbreiding van het aantal pagina's (van 48 naar 64), waarvan de helft in kleur. De lezer moet zich haast wel overrompeld voelen. Als redactie hopen we natuurlijk dat het - na wellicht wat wennen - een welkome metamorfose zal zijn.

Waarschijnlijk is de nieuwe vormgeving het eerste dat in het oog springt. Wij hebben samen met Arnoud Smits van Naropa Grafisch Ontwerp gezocht naar een eigentijdse, rustige en heldere opmaak, met meer ruimte voor sfeerbeelden. Ook de naamsverandering is natuurlijk opmerkelijk. Van het duidelijke, maar prozaïsche *Kwartaalblad Boeddhisme* naar het abstractere *Vorm & Leegte*. Voor elke stroming in het boeddhisme hebben zelfloosheid en leegte een diepe betekenis, legt redacteur en zenleraar Dick Verstegen uit in een essay in dit nummer. Doel van het boeddhisme is om te doorzien dat alle vorm leegte is. Het vergt een leven van toewijding om dat inzicht te kunnen belichamen. Die toewijding is wat boeddhisten bindt, en dat willen we uitdrukken met de titel *Vorm & Leegte*.



Ook redactioneel is een aantal veranderingen doorgevoerd. Het aantal nieuwspagina's is uitgebreid; zo besteden we nu ook aandacht aan berichten over boeddhisme in andere media. De boekenrubriek is ook in omvang toegenomen. De agenda is van opzet veranderd en daardoor hopelijk transparanter geworden. Doel blijft om alle boeddhistische evenementen en alle doorlopende meditatiegroepen in Nederland en Vlaanderen te vermelden. Veel aanvullende, actuele informatie is overigens binnenkort te vinden op onze website: www.vormenleegte.nl

Met ingang van dit nummer zijn ook drie nieuwe series gestart. In *dharma talk* kunt u iedere keer een bewerking van een leerrede van een boeddhistische leraar verwachten. De aftrap komt van P.K.K. Mettavihari, monnik en vipassana-leraar uit Thailand. Yogalerares Sandra Tideman geeft in *Handen en voeten* aanwijzingen om lichaam en geest in balans te brengen. En in *Forum & Leegte* spreekt een panel van ervaren boeddhisten zich uit over een actuele kwestie; ditmaal over de vraag wat het boeddhistisch antwoord is op minister Verdonks uitzettingsbeleid van uitgeprocedeerde asielzoekers.

De ondertitel van *Vorm & Leegte* is 'boeddhisme, mens, samenleving'. Daarmee geven wij aan een maatschappelijk georiënteerd tijdschrift te willen maken voor iedereen die belangstelling heeft voor het boeddhisme. Hieronder vallen boeddhisten van allerlei snit, die een van oorsprong oosterse levensbeschouwing hier in het westen in de praktijk willen brengen. Dat kan spanningen opleveren. Tussen leer en praktijk, tussen rekkelijken en preciezen, tussen traditie en vernieuwing, tussen verschillende boeddhistische stromingen. Als boeddhistisch tijdschrift zal *Vorm & Leegte* in de eerste plaats berichten over ontwikkelingen binnen het boeddhisme. Maar wij willen uitdrukkelijk ook een plek bieden om eventuele verschillen van inzicht respectvol en open te bespreken. Reacties, tips, aankondigingen en opinies van onze lezers zijn daarbij meer dan welkom op redactie@vormenleegte.nl. Wij hebben uw voeding nodig.

Tot slot een woord van dank aan onze uitgever, Asoka. Dat de uitgever deze veranderingen heeft aangedurfd en ondanks de uitbreiding de prijs gelijk heeft weten te houden, verdient wat de redactie betreft een compliment. Uit deze investering blijkt vertrouwen in ons als redactie, en vooral vertrouwen in de interesse voor boeddhisme in het Nederlandse taalgebied. De gestaag groeiende aandacht voor boeddhisme in de media en de stijging van het aantal abonnees van het tijdschrift geven daar natuurlijk ook wel aanleiding toe. Maar het blijft moedig!

Wij wensen u veel leesplezier.

De redactie



Japanse tempel werelderfgoed ondanks protest

De Unesco heeft het berggebied Kii in Japan in juni toegevoegd aan de lijst van werelderfgoederen. In het gebied bevinden zich diverse shintoïstische en boeddhistische tempels en beelden; sommige daarvan komen uit de negende eeuw. Eén van deze tempels, de Ominesanji-tempel, is niet voor vrouwen toegankelijk. Diverse actievoerders zijn van mening dat het Kiigebied daarom niet de eer moest krijgen om werelderfgoed te worden. Zij hebben hiervoor een petitie opgesteld, die in april aan de Japanse premier Koizumi is overhandigd, maar hun actie was niet succesvol.

Vroeger waren in Japan ook de Fuji- en Hiei-berg voor vrouwen verboden gebied. De bergen werden beschouwd als heilige gebieden en vrouwen zouden niet rein genoeg zijn om ze te betreden. Die verboden zijn nu opgeheven, maar bij de vier paden die naar de Ominesanji-tempel op de berg Omine leiden, staan nog altijd borden waarop aan de bezoekers wordt medegedeeld dat vrouwen niet verder mogen lopen. Diverse actievoerders hebben zich ingezet voor opheffing van het verbod. Daarbij werd verwezen naar wetten en internationale afspraken tegen vrouwendiscriminatie. De actievoerders vinden dat de Fii-bergen vanwege het vrouwenverbod niet op de lijst van de Unesco moet worden geplaatst. Maar een woordvoerder van deze organisatie liet weten dat van een werelderfgoed niet wordt vereist dat het voor iedereen toegankelijk is.

(Bronnen: *The Japan Times; Unesco.org*)

Boeddhistische aalmoezenier

In het leger van de Verenigde Staten, dagelijks in het nieuws vanwege de oorlog in Irak, is sinds kort een boeddhistisch aalmoezenier actief. Op 22 juni is tijdens een ceremonie op het Pentagon Jeanette Shin benoemd tot aalmoezenier in dienst van de marine. Shin heeft filosofie en theologie gestudeerd en de masteropleiding van het Institute of Buddhist Studies in Berkeley afgerond.

Tijdens de ceremonie werd het belang van Shins benoeming onderstreept. In het Amerikaanse leger zijn vertegenwoordigers van alle religies actief, maar de boeddhistische manschappen ontbeerden tot voor kort een eigen aalmoezenier. Shin liet weten dankbaar te zijn voor haar benoeming. Ze beloofde zich in te zetten voor alle leden van de marine die haar hulp nodig hadden, ongeacht hun religieuze achtergrond.

(Bron: *Buddhist News Network*)

Panchen Lama bezoekt tempel in Tibet

Op zondag 15 augustus verscheen de Panchen Lama, na de Dalai Lama de hoogste leider van de Tibetanen, voor het eerste sinds lange tijd in het openbaar. Hij bezocht de Jokhang-tempel in Lhasa, de heiligste tempel van Tibet. Daarna sprak hij met vertegenwoordigers van boeddhistische organisaties en met functionarissen van de Chinese communistische partij.

De Panchen Lama bezocht Lhasa ter gelegenheid van een religieus festival. Bij zijn bezoek aan de beroemde tempel werd hij warm onthaald door tientallen boeddhistische monniken. De huidige Panchen Lama, wiens geboortenaam Gyaltsen Norbu is, is in 1995 door de Chinese autoriteiten aangewezen als de reïncarnatie van zijn voorganger, de tiende Panchen Lama. Ook de Dalai Lama heeft een reïncarnatie van de Panchen Lama aangewezen maar die is door de Chinezen niet erkend. Deze Tibetaan verdween kort na de bekendmaking van zijn identiteit en sindsdien is vrijwel niets meer van hem vernomen.

De tiende Panchen Lama, de voorganger van de huidige, overleed in 1988 onder mysterieuze omstandigheden na jaren van opsluiting in een Chinese gevangenis. China bezette Tibet in 1951 omdat het bergstaatje volgens de Chinese machthebbers bij China hoort. De Chinese bezetting vormt een ernstige bedreiging voor de boeddhistische cultuur: er mag geen religieus onderwijs meer worden gegeven, kloosters zijn vernietigd en monniken gevlucht.

(Bron: *nieuws.nl*)

Fotograaf Cartier-Bresson overleden

Op 3 augustus is de Franse fotograaf Henri Cartier-Bresson overleden. Hij wordt gezien als één van de invloedrijkste fotografen van de twintigste eeuw en ook wel 'het oog van de eeuw' genoemd. Meermalen heeft Cartier-Bresson verklaard dat zijn levensinstelling gevormd was door het boeddhisme.

Henri Cartier-Bresson, die in 1908 werd geboren in de buurt van Parijs, begon zijn artistieke carrière met tekenen en schilderen. Later ontdekte hij de fotografie. Via zijn camera liet hij veel belangrijke gebeurtenissen uit de vorige eeuw zien: de Spaanse burgeroorlog, de Duitse bezetting van Frankrijk, de Chinese revolutie en de Parijse studentenopstand in 1968. Bij de foto's die Cartier-Bresson maakte, ging het hem niet om het vastleggen van de historische momenten zelf; hij fotografeerde vooral alledaagse situaties, waarbij hij op zoek was naar 'het beslissende moment'. Daarnaast heeft hij ook diverse beroemdheden gefotografeerd, zoals Henri Matisse en Jean-Paul Sartre.
Cartier-Bresson reisde diverse keren naar Aziatische landen. Hij werd diepgaand beïnvloed door de oosterse levenswijze en cultuur en ondersteunde de strijd van de Tibetanen voor de bevrijding van hun land. Ook maakte hij portretfoto's van de Dalai Lama. Zijn vrouw, de fotografe Martine Franck, beschreef haar man tegenover de Tibetaanse leider als 'a Buddhist in turbulence'. Henri Cartier-Bresson is 95 jaar geworden.

(Bronnen: *International Herald Tribune; phayul.com*)

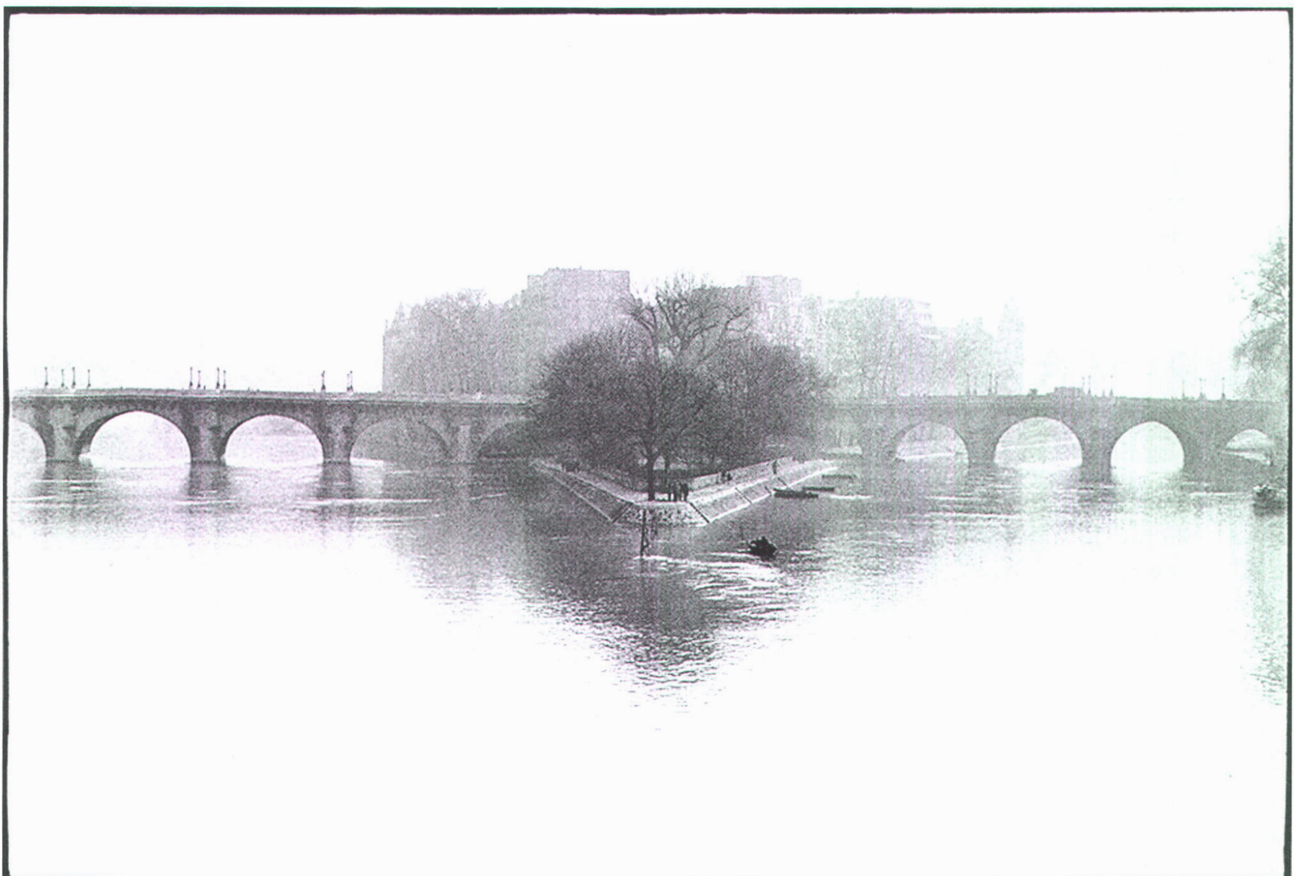
Geen KFC in Tibet



Kentucky Fried Chicken, een internationaal opererende fastfood-keten, heeft besloten geen vestigingen in Tibet te openen. Het bedrijf exploiteert in China al meer dan duizend restaurants en wilde de markt in Tibet gaan veroveren. Op dit plan kwam veel kritiek, onder anderen van de Dalai Lama.

Actievoerders beschuldigen het Amerikaanse concern er al veel langer van voor hun voedselproducten kippen te gebruiken die niet op een diervriendelijke wijze zijn behandeld. Acties tegen Kentucky Fried Chicken worden onder-

➢



De *vorm en leegte* van Henri Cartier-Bresson: 'Ile de la Cité, Paris, 1952'.

Geen KFC in Tibet

(vervolg)

steund door onder andere de sitarspeelster Anoushka Shankar, hip hop-artiest Russell Simmons, actrice Pamela Anderson en ex-Beatle Paul McCartney. Bij hen heeft zich nu ook de Dalai Lama gevoegd. Hij schreef een brief aan de bedrijfsleiding van Kentucky Fried Chicken, waarin hij betoogde dat de wrede behandeling die voor de slacht bestemde kippen moeten ondergaan een grove schending is van de Tibetaanse waarden. Het introduceren van de westerse 'industriële voedingsgebruiken' in Tibet zou betekenen dat nog meer dieren moeten lijden en met dat leed is de Dalai Lama zeer begaan.

Een vertegenwoordiger van Kentucky Fried Chicken liet weten dat het niet de brief van de Tibetaanse religieuze leider was geweest die de bedrijfsleiding op andere gedachten had gebracht. "We hebben overwogen om ons in Tibet te vestigen, maar het leek ons om economische redenen uiteindelijk toch niet de juiste stap." Tenzin Taklha, de woordvoerder van de Dalai Lama, liet weten blij te zijn met het besluit van het fastfood-restaurant.

(Bronnen: *BBC Online; PETA.org*)

Maitreya Instituut jubileert



FOTO: ANNETTE VAN CITTERS

Lama Zopa Rinpoche schrijft gebeden op een ballon vóór het oplaten.

Het Maitreya Instituut vierde op zaterdag 28 augustus in Emst zijn 25-jarig bestaan. Het Maitreya Instituut verbreidt het Tibetaans boeddhisme in de Gelugpa traditie, waarvan de Dalai Lama de hoogste geestelijke is, en heeft centra in Emst en Amsterdam.

Maitreya is één van de oudste centra die deel uitmaken van een wereldwijd netwerk van boeddhistische centra, de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT). Lama Zopa Rinpoche, geestelijk leider van de FPMT, was eregast in Emst, naast Khen Rinpoche Geshe Lama Lhundrup van Kopan, Geshe Sonam Gyaltsen, Geshe Konchog Lhundrup en wethouder de Vries van de gemeente Epe. Enkele honderden gasten zagen hoe de wethouder het boek *25 jaar jubileum* overhandigd kreeg. Naast allerlei lezingen over verleden en toekomst van het Instituut speelde Namgyal Lhamo Tibetaanse muziek en sneed Lama Zopa de feesttaart aan. Aan het einde van de viering werden honderden ballonnen opgelaten, met in het Engels en Nederlands de tekst 'Mogen alle levende wezens geluk hebben en de oorzaken van geluk, mogen alle levende wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden'.

Geen boeddhistische titel voor autobiografie Goldie Hawn

De autobiografie van filmactrice Goldie Hawn (foto), die binnenkort verschijnt, zal niet *A Lotus In The Mud* gaan heten. Hawn wilde haar levensverhaal zo noemen om haar verbondenheid met het boeddhisme tot uitdrukking te brengen. Haar uitgever keurde deze titel echter om commerciële redenen af.



Goldie Hawn heeft rollen gespeeld in veel films ('Overboard', 'Bird on a wire', 'The first wives club'). Ook heeft ze films geproduceerd ('Private Benjamin') en geregisseerd ('Hope'). Het boek dat ze nu schrijft, valt volgens haar uitgever in de categorie memoires: Hawn belicht diverse episodes uit haar filmloopbaan maar presenteert geen volledige levensbeschrijving. Graag had ze haar boek *A Lotus In The Mud* genoemd maar haar uitgever was bang dat haar fans deze boeddhistisch getinte titel niet zouden begrijpen en dat het boek daarom niet goed zou verkopen. Het zal nu op de markt komen onder de titel *Higher Up Near Heaven*. Dit is de naam die Indianen gaven aan de plaats waar Goldie Hawn werd geboren, Takoma Park in Maryland.

(Bron: *Buddhist News Network*)

Actie voor godsdienstvrijheid in Tibet

De *International Campaign for Tibet* wil dat de Europese Unie meer invloed op China gaat uitoefenen om de godsdienstvrijheid in Tibet te waarborgen. Op dit moment wordt die vrijheid ernstig beknot omdat de Chinese regering ervan overtuigd is dat godsdienst een bedreiging vormt voor het machtsmonopolie van de communistische partij. De *International Campaign for Tibet* vindt dat aan Tibetaanse geestelijken, monniken en nonnen meer ruimte moet worden geboden en heeft daar nu een actie voor gestart.

In september heeft de *International Campaign for Tibet* het rapport *Godsdienstvrijheid in Tibet* bij de Verenigde Naties in Genève gepresenteerd. Dat rapport is door de verschillende VN-vertegenwoordigers zeer welwillend ontvangen. Nu wil de actiegroep ook het grote publiek op de hoogte brengen van haar strijd. Sympathisanten kunnen zich aansluiten bij het *Actienetwerk voor godsdienstvrijheid.* Dit netwerk zal worden gebruikt om iedereen te informeren over de EU-lobby die de *International Campaign for Tibet* in het najaar in Brussel en Straatsburg wil beginnen. De Europese Unie zou meer druk op China moeten uitoefenen om godsdienstvrijheid en mensenrechten te respecteren. Ook zouden Europese regeringen en de Verenigde Naties zich ervoor moeten inzetten dat de dialoog tussen de Chinese machthebbers en de Dalai Lama op gang komt.

Info: www.savetibet.org

INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET

TIBET - THE ISSUES
ABOUT ICT
ICT EUROPE
ICT DEUTSCHLAND
ICT CAMPAIGNS
ICT PROGRAMS
NEWS & INFORMATION
DONATE NOW
中文
- Calendar of Events

TAKE ACTION: Contact your ... of Foreign Affairs to save ...

TAKE ACTION: ... Support Tibet!

Feature

EU Advocacy Director (1-Oct)

Tibet News

Monk Shot Dead in Tibet, Officials ...

— IN DE KRANTEN —

Vechtende Shaolin-monniken

NRC Handelsblad meldde op 2 juli dat de Chinese 'Vechtende Monniken van Shaolin' een campagne zijn begonnen voor het behoud van de exclusieve rechten op hun naam. Overal ter wereld zijn er kung fu-beoefenaars die zich Shaolin-monnik noemen. De abt van het Shaolin-klooster vindt dat dat niet kan; alleen zíjn monniken zouden zo mogen heten. De *NRC* vindt dit pleidooi "op zijn minst ironisch. Niet alleen omdat in China van alles en nog wat wordt geplagieerd, maar vooral omdat de echtheid van de monniken uit Shaolin zelf zeer ter discussie staat." Degenen die zich de 'vechtende monniken' noemen, zijn zelden werkelijk monnik. Het zijn vooral getalenteerde boerenjongens die zijn opgeleid aan één van de tientallen vechtscholen rond het tempelcomplex. De meesten van hen worden portier, beveiligingsagent of politieman. Slechts een enkeling wordt door de Chinese overheid geselecteerd voor het Shaolin-team.

Grootste boeddhabeeld in India

De Volkskrant van 15 juli besteedt in een artikel van Robert van Gijssel aandacht aan 'Indiaas achtste wereldwonder'. Dat moet het immense boeddhabeeld worden dat gebouwd gaat worden in het dorp Kushinagar. Het beeld wordt 152 meter hoog en zal 17 verdiepingen tellen. In het bouwwerk zullen zich meditatiehallen, tentoonstellingsruimten, auditoria en een bibliotheek bevinden. De bouw van het enorme complex zal zo'n 300 miljoen euro kosten. Dat geld moet worden bijeengebracht door de boeddhistische wereldgemeenschap.

Het beeld wordt gebouwd naar aanleiding van een visioen van een Tibetaanse monnik in 1984. Deze zag een enorme zittende Maitreya Boeddha in aanbouw bij de heilige plaats Bodhgaya. Na de dood van de monnik is men begonnen met het uitwerken van een bouwplan.

Het beeld moet het grootste beeld van de Boeddha ter wereld worden. Dat plan dreigde, volgens *de Volkskrant*, door China doorkruist te worden. De Chinezen hadden aangekondigd in de provincie Anhui een beeld te gaan bouwen dat twee meter hoger zou worden, eerder klaar zou zijn en minder zou kosten. "De Indiërs reageerden geschokt, maar lieten ook weten niet mee te willen doen aan een 'Boeddha-oorlog'. Van het ambitieuze Chinese plan werd daarna niets meer vernomen."

Vervuilde boeddhabeelden in Datong

Op 10 augustus publiceerde ***De Telegraaf*** het bericht dat de Noord-Chinese stad Datong ook dit jaar de lijst van meest vervuilde steden aanvoert. In Datong zijn tientallen kolenmijnen en chemische fabrieken gevestigd. Deze produceren grote hoeveelheden stof en roet, die naast de woningen in de stad ook de wereldberoemde Yungang-grotten teisteren. In deze grotten bevinden zich ruim vijftigduizend boeddhabeelden uit de vijfde eeuw. De enorme vervuiling waar Datong onder lijdt, vormt een grote bedreiging voor de beelden. Niet alleen de fresco's en het pigment op de vaak gekleurde beelden wordt door de uitstoot van mijnen en fabrieken aangetast, ook het gesteente waaruit de beelden zijn gehouwen wordt langzaam weggevreten. Een ambtenaar van het Ministerie van Milieu in Peking laat weten dat de vervuiling rond Datong binnen tien jaar met de helft moet zijn teruggedrongen. De grotten van Yungang, die zijn opgenomen op de werelderfgoedlijst van de Unesco, vormen een belangrijke toeristische trekpleister en daarmee een forse bron van inkomsten voor de mijnstad Datong.

Bedreiging Tibetaanse cultuur

In ***Trouw*** van 26 augustus verscheen een interview van Annewieke Vroom met Jampa Tsering, hoofd van de Europese afdeling van de International Campaign for Tibet. Tsering ontvluchtte Tibet als kleuter en woont sinds 1982 in Nederland. Ze is heel pessimistisch over het behoud van de Tibetaanse religieuze cultuur. De Chinese bezetters hebben Tibet de afgelopen tien jaar 'gemoderniseerd' en ze doen er alles aan om het boeddhisme geheel uit de Tibetaanse samenleving te laten verdwijnen. Met de religieuze identiteit wordt direct de culturele identiteit in gevaar gebracht: "Godsdienst is de ruggengraat van de Tibetaanse cultuur."

Jampa Tsering geeft aan dat er in het westen wel veel publieke steun is voor de Tibetaanse strijd, "maar de politiek geeft nog geen gehoor". En de tijd dringt. Nu al wonen er in Tibet naar schatting zeven miljoen Chinezen op zes miljoen Tibetanen. Het aantal Chinezen in Tibet zal, verwacht Tsering, exponentieel toenemen wanneer het spoor van Golmud (China) naar Lhasa (Tibet) af is. De Chinezen willen er veertien treinen per dag laten rijden.

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar pborsboom@planet.nl

Eerwaarde Mettavihari over het doel van meditatie

Ga niet in op details. Maak

Vipassana (letterlijk 'helder zien') is één van de oudste boeddhistische meditatietechnieken. De kern ervan ligt in het zonder oordeel opmerken en benoemen ('noteren') van alles wat er opkomt tijdens het mediteren. De techniek staat centraal in het Theravada boeddhisme zoals dat onder meer leeft in Thailand. Maar ook in het Westen wordt vipassana veel beoefend, door boeddhisten én niet-boeddhisten. In deze dharma talk, uitgesproken tijdens een meditatieretraite, gaat P.K.K. Mettavihari uitvoerig in op deze techniek en het belang ervan voor ons dagelijks leven.

'Bij vipassana mediteer je op de vier fundamenten of grondslagen van opmerkzaamheid. Namelijk: lichaam, gevoelens, denken en conditioneringen. Je geest of gewaarzijn moet altijd bij één van deze vier zijn. Je moet van de ene naar de andere grondslag kunnen overschakelen als dat nodig is. En je maakt daarbij een mentale notitie van je mentale of fysieke activiteiten. Wanneer je dit proces van mentale en fysieke activiteiten ziet, ben je in vipassana. Vipassana betekent dus dat je meditatie beoefent met behulp van een object, om inzicht te krijgen. Je hebt voortdurend een object nodig om te herkennen, zodat je je opmerkzaamheid erop kunt richten en helder kunt zien wat het is. Dit doe je zonder iets te missen en zonder ergens achteraan te gaan. Het is een herkenningsproces, waarin je dingen voortdurend ziet veranderen. In feite heb je helemaal geen tijd om iets te ambiëren, geen tijd om voor een langere periode bij iets te blijven. Alles is voortdurend in beweging en verandering, overeenkomstig de aard van de objecten die je waarneemt. Dit proces in jezelf zien gebeuren noemen we vipassana-meditatie. Het is heel eenvoudig om vipassana te begrijpen of om vipassana te beoefenen.

Hier en nu

Vanwege je gewoonten in je dagelijks leven ben je meestal niet op tijd met je geest. Soms ben je te laat. Vaak ben je te vroeg of sla je iets over. Je ziet en herkent de dingen dan niet zoals ze werkelijk zijn. Of je bent niet op tijd, omdat je ergens naar verlangt of iets wilt zien wat er nog niet is. Dat kost je een heleboel energie. Daardoor krijg je in je dagelijkse leven


P.K.K. Mettavihari

het kort, hou het simpel.

bepaalde spanningen zoals teleurstelling, ontevredenheid, wanhoop en voel je je uiteindelijk ongelukkig. Zo ontstaat lijden in het leven. Dit is er de oorzaak van dat je je ongelukkig voelt: je bent niet op tijd, je bent niet bij het object dat zich aandient. Je bent altijd te laat of te vroeg, je loopt achter iets aan, je moet nog iets doen, of je staat ergens op te wachten. Dat is het normale leven.

Tijdens de vipassana-meditatie gebruiken we de methode van mediteren op de vier fundamenten van opmerkzaamheid, afhankelijk van wat hier en nu aanwezig is. Het lichaam, gevoelens, denken of conditionering. Als je te vroeg of te laat bent, vindt dit plaats in het verleden of de toekomst. Daarom slagen we er niet in ons leven te leven in het huidige moment. Dat is de reden waarom we verlangen naar dingen die nog moeten komen. En waarom we dingen missen die voorbij zijn. Daardoor zijn we onbevredigd, ongelukkig. Als je tijdens de meditatie gedurende een langere periode onafgebroken aandacht hebt, zul je tevreden en gelukkig zijn. Omdat het je aan niets ontbreekt, is er niets wat je nog moet doen. Je zit ook niet te wachten op wat gaat komen. Je begrijpt dus, dat de beoefening van vipassana-meditatie de weg is om gelukkig te worden. En dat het in jezelf te vinden is. Maar alleen in het hier en nu. Niet eerder en niet later.

Opmerkzaamheid

In de vipassana-meditatie trek je je terug. Je richt je niet naar buiten door te kijken naar wat er vóór je is, naar de persoon of het ding dat zich voor je bevindt. Je sluit eenvoudig je ogen, of je kijkt helemaal niet. Je doet een stap terug, weg van het zintuiglijke contact. Weg van het bewustzijn van dit zintuiglijke contact. Je doet hetzelfde met horen. Wanneer je normaal gesproken een geluid hoort, wil je weten waar dat vandaan komt, wat het is dat in contact komt met je oor. Tijdens de vipassana-meditatie zeg je bewust 'nee'. Je gaat niet in op dat geluid. Met behulp van de meditatiemethode maak je een mentale notitie – 'horen, horen' – zodat je je los kunt maken van dat contact met het geluid. Als je zo reageert, ben je bezig met je terug te trekken. Dan ben je 'in retraite'. In het dagelijks leven, het normale leven, denk je wat je wilt: aan dingen die je leuk vindt of interessant, aan dingen die je vervelend vindt of die je haat. Wanneer je mediteert, ben je op je hoede. Op het moment dat je je bewust wordt dat er in je geest een gedachte ontstaat, zeg je: 'nee'. Zeg eerst 'nee' tegen jezelf en maak een mentale notitie 'denken, denken'. Zo maak je je los van de gedachte die op je afkomt. Je bent niet geïnteresseerd in waarover de gedachte gaat, of het een boeiende gedachte is of niet. Wát je denkt, doet niet ter zake. Het object voor je opmerkzaamheid is alleen maar je gedachte, zien dát je geest denkt.

Ademhaling

Al dit mentaal noteren, al dit benoemen, dit terugtrekken doe je elk moment. Ik bedoel niet iedere minuut, of iedere vijf minuten. Nee, ik bedoel van moment tot moment. Je verbindt jezelf, je houdt jezelf bezig met iets wat zich op dít moment aan je voordoet, hier en nu. Niet eerder en niet later. Niet in het verleden, niet in de toekomst. Nu. Dit is precies hoe je vipassana moet beoefenen. Niet meer doen dan wat hier en nu is. En het hier en nu blijft naar je toe komen, waardoor je nooit ergens naar hoeft te verlangen, nergens op hoeft te wachten.

In het dagelijks leven word je vaak ziek door het verlangen ergens naar of door voortdurend te wachten op iets wat je zou willen dat gebeurt. Het is verspilling van tijd, verspilling van energie en je voelt je dan ongelukkig. Wanneer je volgens de techniek van vipassana mediteert, gebeurt dat niet meer. Want tijdens het mediteren hoef je nooit ergens op te wachten. Je hebt geen tijd om ergens op te wachten, omdat je ieder



moment druk bezig bent. Je registreert, je bent gewaar, je houdt je alleen maar bezig met dit moment. Van het ene moment naar het volgende mediteer je door elk zintuiglijk contact te registreren of benoemen.
Waar zijn de zintuiglijke contacten? Als je zit te mediteren, adem je: ademhalen is het zintuiglijke contact. Maar de ademhaling is ook erg vaag. Het is moeilijk om je concentratie te richten op je ademhaling. Sommigen zullen zeggen dat je met de neus ademt, sommigen zullen zeggen dat je in je hart ademt, sommigen zullen zeggen dat je met je buik ademt. Beginners die niet vertrouwd zijn met de techniek, adviseren we om de hand op de buik te leggen. Met ieder inademen rijst je buik. Met ieder uitademen daalt je buik. Wanneer je je hand op je buik legt en je ademt in zeg je mentaal: 'Ja, ik weet dat dit de buik is die rijst.' Je ademt uit en je zegt: 'De buik daalt.' Wat moet je nu doen? Je moet bij het rijzen en dalen zijn. De meditatietechniek is om te zeggen: 'rijzen, dalen, rijzen, dalen'. Wat rijst en daalt? De buik rijst en de buik daalt. Maar ga niet in op details. Maak het kort, hou het simpel. Daarom zeg je 'rijzen, dalen' en je gaat meteen verder. Je hebt geen tijd voor iets anders.

Mentale notitie

Je bent omringd door veel dingen die op je af komen. Wat moet je doen? Neem voor elk afzonderlijk moment slechts één ding. Misschien heb je het idee dat je in één enkel moment veel dingen tegelijk waarneemt. Dat is niet zo belangrijk: je kunt veel dingen tegelijk waarnemen, maar je neemt dat wat het meest naar voren komt, wat zich het meest aan je opdringt. En je probeert aanwezig te zijn bij dát object.
Wat bedoel ik met aanwezig zijn bij dat object? Volledig en waarachtig gewaar zijn, het object herkennen als object en bij jezelf zeggen: "Ja, dit is wat ik zie, dit is wat ik weet." Dit noemen we een mentale notitie. En je doet slechts één ding tegelijk. Komt er iets op je af, dan zeg je: "Sorry, ik ben nu niet vrij, ik moet eerst dit afmaken". Want je kunt slechts één ding tegelijk doen. Maar als iets zich heel sterk aan je opdringt, een noodgeval om het zo maar te zeggen, dan kun je zeggen: "Eerst krijg jij aandacht, maar ik hou het kort."
Wat moet je doen? In feite moet je jezelf niet dwingen bij iets te blijven. Dat is geen vrijheid, dat is niet menselijk. Vipassana daarentegen is heel menselijk. Wanneer iets opkomt wat sterk je aandacht opeist, stop je met wat je aan het doen was en ga je dát benoemen. Je zit bijvoorbeeld en je registreert het rijzen en dalen, maar je hebt pijn aan je knie, en dit eist veel van je aandacht. Kun je altijd bij het rijzen en het dalen blijven? Nee, dat kun je niet. Je bent ook maar een mens. Er is pijn en er zijn andere gevoelens. Je kunt onder deze omstandigheden jezelf niet dwingen om de gehele tijd bij het rijzen en dalen te blijven. Of soms hoor je een sterk geluid. Je kunt niet zeggen dat je het niet wilt horen. Je hoeft dan niet langer bij het rijzen en dalen te zijn, maar bij datgene wat op dat moment je aandacht opeist. Het kan een gevoel zijn, of het kan horen zijn, maar slechts één object tegelijkertijd. Vergeet dat niet. Je kijkt dus naar je knie, je herkent de pijn en wanneer je mediteert zeg je bij jezelf: 'pijn, pijn'. Mediteer je niet, dan ga je bewegen. Dat is het verschil. In de meditatie doe je dus niet wat er fysiek als het ware van je gevraagd wordt. Mentaal verander je voortdurend van object naar object, maar fysiek probeer je niet te reageren.

Discipline

Vanwege deze lichamelijke en verbale discipline beoefen je *sila*, discipline, de eerste stap naar meditatie. In de meditatie hebben we met drie dingen te maken: *sila* (discipline) *samadhi* (concentratie) en *panna* (wijsheid). Je mediteert om je in staat te stellen wijsheid te verwerven. Dat is het uiteindelijke doel van de meditatie. De toegang tot die wijsheid is *sila*, discipline. En discipline kan alleen maar komen met geduld. Geduldige discipline maakt je sterk, geeft je de kracht om met alles mee te gaan. Zelfs met dingen die niet aantrekkelijk zijn.
Je kunt je een persoon voorstellen die veel weet, die een goed filosoof zou kunnen zijn, maar die snel kwaad wordt, of verstoord of verward. Zo iemand heeft geen wijsheid. Iemand die wijsheid bezit, is evenwichtig en wordt nergens door verstoord. Geen enkele kracht kan zo'n man of vrouw uit balans brengen. Wijsheid in de zin van meditatie komt met discipline, sila. Je bent dan in rust met wat er om je heen gebeurt: kwellingen, verleidingen, verstoringen. Eerst word je erdoor verstoord, maar uiteindelijk word je kalm. Kalmte is het gevolg van de zuivering van de geest. Wanneer de geest is gezuiverd, is er geen haat, geen boosheid, geen irritatie meer. Het is dan geen lelijke, maar een mooie geest. En tegelijkertijd begrijpen we de grondslag voor deze kalmte en zien we het allemaal voorbijkomen, alles herkennend zoals het werkelijk is. Niet meer en niet minder.'

Kun je altijd bij het rijzen en het dalen blijven? Nee, dat kun je niet. Je bent ook maar een mens.

■ **De Eerwaarde P.K.K. Mettavihari** is een monnik en vipassanaleraar uit Thailand, die sinds 1986 meditatie onderwijst in het Buddhavihara centrum in Amsterdam. Dit artikel is een door redacteur Tim den Heijer bewerkte samenvatting van toespraken die hij hield op drie opeenvolgende dagen tijdens een meditatieretraite. Op www.xs4all.nl/~gotoma is informatie te vinden over deze retraites en andere activiteiten van Buddhavihara.

IJsblokje

Wijzend op de ijsklontjes in mijn spa rood zei ze: 'Je hoeft alleen maar een smeltend ijsblokje te zijn'. We zaten op een terras aan de Utrechtse Oudegracht, een jaar of tien geleden, en ik voelde een groot tegenstribbelen in me opwellen. Maar ook toen al ondervond ik tegelijkertijd een notie van beaming die nog steeds in kracht toeneemt. 'Ze' heette toen nog Udaka en is nu, als Jiun roshi, abt van het Noorderpoort-klooster in Wapserveen. Wat ze in de marge van ons gesprek zei, schiet nog vaak door mijn hoofd. En het wint elke keer aan betekenis, omdat het zo buitengewoon cruciaal is: smelten als een ijsblokje gaat niet over een passief verdwijnen, maar juist over volledig jezelf worden.

Wie gaat mediteren, komt gewoonlijk in aanraking met een of meer leraren, die zich op hun eigen actuele wijze uitdrukken. En aan ons is de keus: maken we van hun woorden slogans die ten dode zijn opgeschreven of stellen we ons open en laten we ons raken, nu eens door dit, dan weer door dat. Wie de Boeddha zoekt, moet rekening houden met uitspraken die minstens even confronterend zijn als 'smelten als een ijsblokje'. Linji (Rinzai), de onconventionele zenmeester die circa 1200 jaar geleden leefde, schold zijn monniken -en ons- uit als blinde kaalkoppen die het 'verdommen om te vertrouwen wat jullie in je eigen huis hebben'. Van hem is ook de aansporing: 'Als je de Boeddha tegenkomt, dood hem dan!'

Dit vreemde, macho-achtige appèl wiekt als een vermanende vogel door de boeddhistische geschiedenis van China, Japan en het westen. Het vindt zijn uitdrukking in talloze vormen: van de barse oogopslag van Bodhidharma tot de aansporing van de hedendaagse Margrit Irgang om ons hart tot 'een wijde open ruimte' te maken. Hoe de boodschap ook is verpakt - zij komt voort uit betrokkenheid en mededogen. Mijn eigen leraar Rients Ritskes drukte het eens zo uit: 'Dick, je doet nog steeds alsof ik op iets zit wat jij moet hebben'.

De historische Boeddha maant elk van ons in de Digha-Nikaya 'jezelf tot eiland (te) zijn, jezelf tot toevlucht (te) zijn en niemand anders tot toevlucht (te) hebben'. Vaak wordt *eiland* ook als *lamp* vertaald maar er is geen wezenlijk verschil in de diepe, bevrijdende betekenis van deze woorden. Verlaat je op wat je van nature bent. Hoe en waar je dat dan vindt? Ja, daar heb je het weer. Voor je het weet plaats je wat-je-van-nature-bent, een boeddha, weer buiten jezelf. Dan keert ons tegenstribbelen weer terug en gedogen we de vicieuze cirkel, waarin we onszelf vastzetten.

Boeddhisme gaat over de vraag hoe we die cirkel ontsluiten. Laten we daarom de Boeddha's of de meesters die we tegenkomen niet ál te makkelijk doden. De eerder geciteerde tekst van de Boeddha besluit met de oproep dat alleen de dharma ons tot eiland en toevlucht zal zijn, wat rechtstreeks verwijst naar het wezenlijke van 'jezelf'. Om dat te leren ervaren is het handig als een leraar naar een ijsklontje wijst, of schijnbaar op iets plaatsneemt wat jij denkt te moeten hebben.

Dick Verstegen

Afgewezen asiel

Onze regering is van plan 26.000 uitgeprocedeerde asielzoekers binnen drie jaar uit te zetten. De meesten wonen hier al jaren, hun kinderen zijn hier geboren en gaan hier naar school. Jarenlang hebben zij moeten wachten op uitsluitsel van hun asielaanvraag. Waarschijnlijk zullen velen nu weer jaren wachten op hun uitzetting, zwervend van adres naar adres. Han de Wit kwam, als eerste boeddhist, met een media-actie en dringt aan op het innemen van een standpunt. Enkele ervaren boeddhisten geven hun mening.

Diana Vernooij

'Het geleur en gezeur met de afgewezen asielzoekers is niet om aan te zien. Het is ook niet menswaardig. Er zit een grote kloof tussen het algemene gevoel in de samenleving en dat wat de minister voorstelt', reageert Jotika Hermsen, en de anderen onderschrijven haar eerste spontane reactie. Het feit dat ze al een tijd in Nederland zijn, laat zien dat ons land ze redelijkerwijs kan opvangen, meent Henk Barendregt. De verantwoordelijkheid van de overheid is in het geding. Jean Karel Hylkema benadrukt dat er te lang is geaarzeld om een helder beleid te formuleren. 'Het Nederlandse falen mag niet op hen worden afgewenteld.'

In plaats van op onze lip te bijten om een hardvochtig standpunt te moeten verdedigen, zou een 'van harte pardon' zoveel ruimhartiger zijn.

Dana

Het beleid van minister Verdonk druist in tegen een van de meest fundamentele gedragsregels van alle boeddhistische tradities, stelt Han de Wit, namelijk tegen de beoefening van *dana*, vrijgevigheid. 'Het boeddhisme onderscheidt drie vormen van danabeoefening: de vrijgevigheid die de mensen bevrijdt van samsara (door het geven van dharma-onderricht), de vrijgevigheid die mensen bevrijdt van gebrek in materieel opzicht door het geven van voedsel en onderdak, en *last but not least* de vrijgevigheid die mensen bevrijdt van angst, door het geven van bescherming.'

Dana, het delen en geven aan elkaar, draait om het principe van mededogen en wijsheid. Hermsen: 'Het onderliggende inzicht is dat niets 'van mij' is, dat alles circuleert, zoals de lucht, het water, de aarde en het vuur. Iedereen mag het gebruiken. We zouden een menswaardiger samenleving hebben als we meer zouden leven van wat we nodig hebben, en niet van wat we allemaal leuk vinden, kopen, en daarna weggooien.'

Maar omdat er mensen zijn die alleen naar het westen komen om deel te nemen aan de materiële rijkdom hier, is dat voor anderen reden om een grens te stellen. Hylkema: 'Degene die om welke reden dan ook besluit have en goed te verlaten, heeft een eigen verantwoordelijkheid in het nemen van dat besluit en de mogelijke consequenties daarvan. Dat betekent dat wij niet iedereen die zich hier meldt hoeven op te nemen.'

Christa Anbeek aarzelt om in het geval van asielzoekers dana toe te passen: 'Het boeddhisme is in eerste plaats een pad naar bevrijding en niet een politieke ideologie. Je kunt dus geen regelrechte vertaalslag maken, want die zou altijd te kort door de bocht gaan.' Ze geeft aan dat het boeddhisme oorspronkelijk is gericht op het achter je laten van wereldse beslommeringen en niet op de verbetering van de samenleving. Als je je als boeddhist wilt inzetten voor een betere samenleving, kun je niet alleen maar het principe van dana als leidraad nemen. 'Dat is te simpel en daarmee neem je ook geen echte verantwoordelijkheid. Je moet het hele complexe veld overzien, de verschillende boeddhistische principes, en dan keuzen maken.'

zoekers

Het boeddhisme is in de eerste plaats een pad naar bevrijding en niet een politieke ideologie.

Blindelings

Dat klinkt als een genuanceerd en pragmatisch antwoord – maar wat betekent de situatie van de asielzoekers nu voor ons, individuele mensen? Als wij vinden dat onze overheid 26.000 mensen moet toelaten en dat niet doet, rust er dan op ons een morele plicht om deze mensen individueel op te vangen?
Nee, zegt Anbeek, de boeddhistische moraal is niet een van buitenaf opgelegde moraal. 'Je kunt dus ook geen algemene regels voorschrijven.' De Boeddha was heel duidelijk, aldus De Wit: 'Geen enkele boeddhistische leefregel heeft absolute geldigheid.' Leefregels zijn praktische aanwijzingen die mensen helpen te groeien in daadwerkelijk mededogen. Het is volgens hem afhankelijk van onze levenssituatie of het opvangen van uitgeprocedeerde asielzoekers in eigen huis al dan niet bijdraagt aan mededogen en inzicht. Mededogen moet met onderscheidingsvermogen en wijsheid gepaard gaan om niet onverstandig te worden. 'De toepassing van alle leefregels, inclusief de beoefening van dana, vrijgevigheid, is altijd situatiegebonden. Dat betekent dat we als boeddhist het gemak missen om blindelings een of andere leefregel te volgen. We moeten steeds de totale situatie goed bekijken, ons onderscheidingsvermogen aanscherpen, terwijl onze motivatie daarbij die van mededogen dient te zijn.'
Of de panelleden zelf concreet mensen in huis nemen, laten zij veelal in het midden. Het is Hermsen duidelijk dat dana niet alleen bij mooie woorden kan blijven. 'Als we werkelijk delen, is er plaats. Barmhartigheid vindt een huis.'
Barendregt wordt concreet en wil, als er veel mensen op straat staan, wel een aantal van hen in huis nemen. Maar hij stelt zijn voorwaarde: 'Om te voorkomen dat de sfeer in mijn huis te veel verandert, zullen ze eerst oprecht een maand intensieve vipassana retraite dienen te voltooien.'
Er is geen concrete morele verplichting dus om dana te praktiseren en asielzoekers op te vangen. Maar elke boeddhist dient met aandacht na te gaan wat vrijgevigheid in het eigen leven kan betekenen. Anbeek: 'En laat, als boeddhist, je stem horen als je vindt dat er meer aandacht naar vrijgevigheid zou moeten gaan.'

▪ **Diana Vernooij** is redacteur van Vorm & Leegte.

Nieuwe rubriek

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de nieuwe rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. Het panel bestaat uit:



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jotika Hermsen
theologe, leefde 24 jaar in een katholiek klooster, gaf les in methodiek van welzijnswerk, lerares vipassana



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische omroep, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Frank de Waele
organisator Peacemakers Circle, zenbeoefenaar, leraar Dana Sangha



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme

In elk nummer zullen enkelen van hen reageren.

Meditatief schoonmaken

Het stof



onder je kussen

Als je maar lang genoeg zit, zal je meditatiekussen een eiland worden temidden van een zee van stof. Onkruid overwoekert je tuin, de wc gaat stinken. Er komt een moment waarop je je kussen moet verlaten en met een bezem, dweil en zemen lap het huis te lijf moet gaan. Je meditatie hoeft dan niet op te houden: poetsen, wieden en vegen bieden je de mogelijkheid om je beoefening voort te zetten.

Gary Thorp

Het is volgens sommigen te danken aan het dagelijkse huishoudelijke werk dat het zenboeddhisme niet in vergetelheid is geraakt. In de achtste en negende eeuw verbleven er in Chinese boeddhistische kloosters heel wat monniken die gevlucht waren voor militaire dienst, familieproblemen, schulden en slavernij. Zij prefereerden het zitten op een kussen en het lezen van boeddhistische teksten boven het harde leven buiten het klooster.

Het verhaal gaat dat de Ch'an-meester Pai Chang (in het Japans Hyakujo) ervoor zorgde dat kloosterlingen niet te gemakzuchtig werden. Zijn lijfspreuk 'geen werk, geen eten' betekende voor de monniken dat zij hun handen uit de mouwen moesten steken in tuin en keuken. Zo werd het kloosterbestaan levendiger en energieker. In de tempels heerste grote bedrijvigheid en de energie die de monniken opdeden bij het werk dat ze voor de gemeenschap verrichtten, had een direct, dynamisch effect op hun zitten.

De werkzaamheden die wij, westerse boeddhisten van deze tijd, verrichten in zencentra of tijdens retraites, zijn het rechtstreekse gevolg van de leringen van Pai Chang en zijn opvolgers. Het zijn echter niet alleen de retraiteruimtes waar schoongemaakt moet worden, ook onze huizen worden vuil. Ik woonde eens in een appartement dat zo klein was, dat ik in de hal moest gaan staan om de deur van de oven open te kunnen maken. Er was alleen maar ruimte voor een bed, een radio en een doos met boeken. Mijn kleren deed ik in een kast die in de hal stond. Maar zelfs dit kleine vertrek moest worden schoongemaakt! De eisen van levensonderhoud achtervolgen ons overal, in een paleis net zo goed als in een gevangeniscel.

De Italiaanse dichter Cesare Pavese schreef in zijn dagboek dat wij ons nooit dagen herinneren, enkel momenten. Zenleraren vertellen ons dat dit moment het enige is dat telt. Misschien is dat een goede manier om naar verlichting te kijken. We hoeven niets te bereiken, te verliezen of te overwinnen. We hoeven alleen maar uit onze kamer te stappen om de oven open te doen en het plafond te controleren op spinnenwebben.

Losweken

Het beste gereedschap is vaak dat wat het meest voor de hand ligt. Het schoonmaken van het huis waarin je woont, kan een intieme en directe ervaring zijn. Toen Pai Chang de monniken aanspoorde tot dagelijkse activiteit en hij hun slome gedrag afstrafte, deed hij dat niet alleen om een schone tempel te krij-

➢

gen. Hij zocht ook naar een methode waarbij zowel het stil zitten als het actief zijn werden beoefend in een dagelijkse setting.
En zo kan dat ook nu nog gedaan worden. Maar laat je niet misleiden! Je bent geen boeddhistische Assepoester die potten schuurt, asladen leegt en groenten snijdt met de bedoeling eeuwige liefde, waarheid en schoonheid deelachtig te worden. Het gaat niet om het bereiken van een bepaald doel maar om het schrobben, poetsen en dweilen zelf. Bij het uitvoeren van praktisch werk bereik je een keer het moment waarop de weerstand die je tegen het werk hebt verdwijnt en je er helemaal in opgaat. Dat is het moment waarop je formele boeddhistische praktijk van mediteren, soetra's zingen en wierook offeren kan overgaan in de informele beoefening in het dagelijks leven.
Eén van mijn favoriete huishoudelijke klusjes is het schoonmaken van pannen. Met een klein beetje water en wat geduld kun je de korst op de bodem van de pan losweken. Dat wat eerst hard en aangekoekt was, wordt zacht en laat los. Op dezelfde manier zouden we onze vastgeroeste ideeën en vooropgezette meningen in de week moeten leggen, zodat we ervan los kunnen komen en onze ware Boeddhanatuur kunnen vinden.
Huishoudelijk werk biedt je de kans om je leven op een integere wijze te benaderen. Vieze kleren reinigen en borden afwassen zijn geen taken die je als een soort corvee gegeven zijn. Elke activiteit die je verricht, geeft je de gelegenheid om de manier waarop lichaam en geest samenwerken te observeren. De schilder kan op het doek het alledaagse bijzonder maken. Zo kan een zenstudent elk moment van zijn of haar leven laten oplichten als het enige wat nu telt. Soms lukt dat, soms niet. Doorzettingsvermogen is een belangrijke eigenschap, zowel voor de schilder als voor de beoefenaar van zen.
Als we ons helemaal wijden aan onze dagelijkse bezigheden, houden we de woorden van Pai Chang levend. Het schoonmaken van je huis kan je inzicht vergroten. Er komt een moment waarop je je realiseert dat klodders tandpasta in de wasbak of koffiekringen op het tafellaken er niet zijn om jouw dag te verpesten. Als je deze alledaagse situaties op een directe manier aanpakt, met geduld en humor, zul je een frisse kijk ontwikkelen en met een glasheldere geest deze stoffige wereld waarnemen.

▪ **Gary Thorp** is schrijver en jazzpianist. Hij beoefent het zenboeddhisme sinds 1960. Hij schreef *Sweeping Changes: Discovering the Joy of Zen in Everyday Tasks* (2000), in het Nederlands vertaald als *Zen in huis, Rust en harmonie in alledaagse taken* (Bosch en Keuning, Baarn, 2000) en *Caught in Fading Light: Mountain Lions, Zen Masters and Wild Nature* (2002).

▪ **Dit artikel is met vriendelijke toestemming overgenomen uit het Amerikaanse tijdschrift *Tricycle: The Buddhist Review*,12 (2002). Vertaling Paula Borsboom.**

Afwassen

Doe de afwas. Totaal. Houd niets achter. Voel de warmte van het water. Laat je vingers de vormen voelen van de borden, bekers en het bestek. Sta niet te dagdromen of te piekeren als je afwast. Voel echt welk voorwerp je in je handen hebt. Concentreer je op het afborstelen, schoon schrobben en drogen van de afwas. Geef je volle aandacht aan elk lepeltje.

Stoffen

Ontwikkel je tastzin met de stofdoek in de hand. Voel alle objecten die je afstoft goed. Besteed vooral aandacht aan die plekken die je anders met de Franse slag zou doen of zelfs zou overslaan. Ga met je aandacht niet vluchtig over de dingen heen maar kruip er als het ware in.

Ramen zemen

Zie hoe je het vuil van de ramen afveegt. Zie de zon er doorheen schijnen. Hoor het geluid van de wisser en het druppelen van het water als je de zeem uitknijpt.

Brood bakken

Zenpriester en kookleraar Edward Espe Brown schrijft in hetzelfde nummer van *Tricycle* over een andere huishoudelijke activiteit: het bakken van brood.

Toen ik mijn zenleraar Shunryu Suzuki Roshi vroeg of hij adviezen voor me had hoe ik het werk in de keuken moest doen, zei hij: "Als je de rijst wast, *was* dan de rijst. Als je wortels snijdt, *snijd* de wortels. Als je in de soep roert, *roer* in de soep." Opmerkzaamheid oefenen terwijl je aan het werk bent, kan iets zielloos hebben of je zelfs afleiding bezorgen: je doet iets anders, namelijk opmerkzaamheid oefenen, naast je werkzaamheden. Dat is niet wat Suzuki Roshi me wilde leren. Hij bedoelde veel meer 'gooi jezelf erin' of 'dompel jezelf onder in wat je aan het doen bent'.
Brood bakken is voor mij iets waarbij ik deze les goed in praktijk kan brengen. Door het mixen, roeren en kneden geeft mijn lichaam leven aan leven: 'ingrediënten' worden 'brood' en meel, water en gist maken mijn handen en armen levendig. Door je over te geven aan de bezigheid, word je die bezigheid zelf.
Als je brood bakt, voel dan echt wat je handen voelen, sta waar je voeten staan, vorm een bal van het deeg, snijd die doormidden, spreid het deeg uit, voel hoe je lichaam actief is. Als je een broodbakmachine gebruikt, krijgen je handen niet de massage die het kneden je geeft. Dan mis je de ervaring dat het lichaam verdwijnt en er alleen maar brood maken overblijft: er zijn geen vingertoppen meer, er is alleen warmte en beweging; er zijn geen handpalmen meer, er is enkel zachte buigzaamheid.
En dan, tot slot, de geur van pas gebakken brood! *Ruik* die geur. Deze vrucht van de aarde is een zegening. Niet alleen het brood voedt ons, ook het bakken zelf geeft ons energie.

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING



'Verlichting is onmiddellijk
– waarom wachten
op grijs haar?'

Bodhidharma

Neem nu een abonnement op VORM&LEEGTE

Abonnement: 1 jaar (4 nummers) € 24,50 / buitenland € 32,-

☐ Ja, ik abonneer mij met ingang van het eerstkomende nummer. Ik betaal na ontvangst van een acceptgirokaart.

☐ Ik bestel de volgende reeds verschenen nummers à € 4,50 per exemplaar (incl. porto): ....

(in blokletters invullen a.u.b.)

(V&L-37)

Dhr/Mw ....

Adres ....

Postcode / plaats ....

Tel./Fax ....

Handtekening ....

Inzenden aan:

Administratie
VORM & LEEGTE
Marconilaan 38
5621 AB Eindhoven

Abonnement: 1 jaar (4 nummers) € 24,50 / buitenland € 32,-

☐ Ja, ik abonneer mij met ingang van het eerstkomende nummer. Ik betaal na ontvangst van een acceptgirokaart.

☐ Ik bestel de volgende reeds verschenen nummers à € 4,50 per exemplaar (incl. porto): ....

(in blokletters invullen a.u.b.)

(V&L-37)

Dhr/Mw ....

Adres ....

Postcode / plaats ....

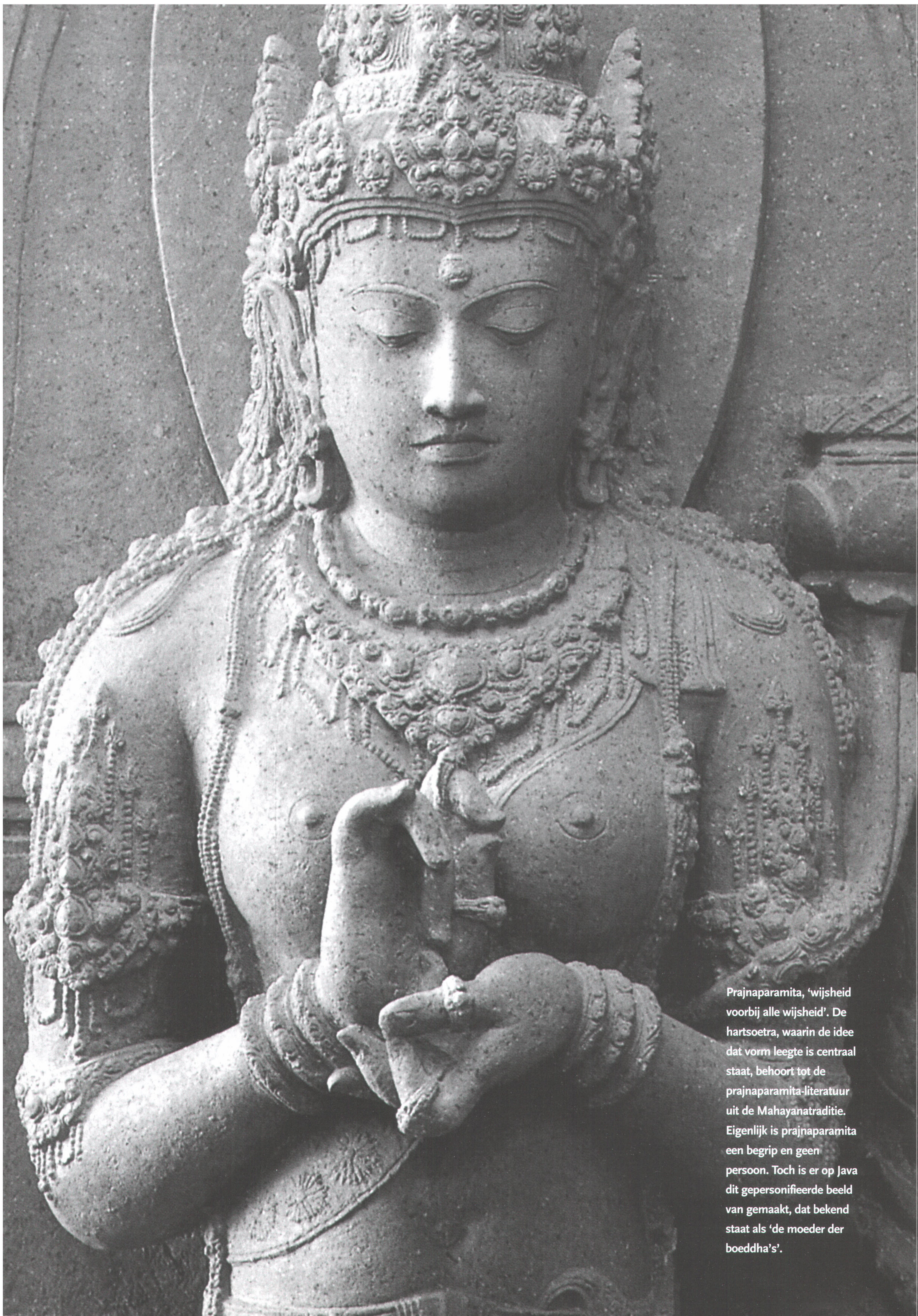
Tel./Fax ....

Handtekening ....

Inzenden aan:

Administratie
VORM & LEEGTE
Marconilaan 38
5621 AB Eindhoven





Prajnaparamita, 'wijsheid voorbij alle wijsheid'. De hartsoetra, waarin de idee dat vorm leegte is centraal staat, behoort tot de prajnaparamita-literatuur uit de Mahayanatraditie. Eigenlijk is prajnaparamita een begrip en geen persoon. Toch is er op Java dit gepersonifieerde beeld van gemaakt, dat bekend staat als 'de moeder der boeddha's'.

Ons universele levensproces:

Alle vorm doorzien als leegte

Vorm & Leegte. In een zelfloos moment kwam vanzelf die nieuwe titel van ons tijdschrift op. Hij refereert aan de worsteling in elk mensenleven. Voor elke stroming in het boeddhisme hebben zelfloosheid en leegte een diepe betekenis. Redacteur Dick Verstegen verdiept zich in de begrippen 'vorm' en 'leegte' met hulp van Rob Janssen, de nestor van het Nederlands boeddhisme.

Dick Verstegen

De historische Boeddha hield ons voor een lamp voor onszelf te wezen. Wie zijn of haar licht wezenlijk ervaarbaar wil maken, kan zich beter niet verlaten op tweedehands kennis of het woord van anderen, voegde hij eraan toe. De consequentie daarvan is: zelf aan de slag gaan. Er helpt geen lievemoederen aan. De bevrijdingsleer van het boeddhisme roept op tot actie en een ultiem avontuur: de bereidheid alle zekerheden, concepten, beelden en betekenissen – ook die van Boeddha en boeddhisme – prijs te geven. Tot we kunnen ervaren dat ons lichaam, onze met nagels en haren begroeide fysieke vorm, evenals onze andere persoonlijkheidscomponenten, leeg zijn. Leeg van een zelf, van een permanente stabiele kern. *Anatta*, niet het zelf. Leeg. En dus bevrijd. In het Mahayanaboeddhisme is het begrip *anatta* later uitgewerkt tot *nairatmya* - zonder zelf zijn.

'Dat *anatta* is eindeloos en geldt voor alles', zegt Rob Janssen. 'Elk ding, elk wezen is zonder zelf en kent geen stabiliteit. Alles is in essentie leegte, *sunyata*. Het boeddhisme wijst elke identificatie af met iets substantieels wat op zichzelf bestaat. Er is alleen maar proces, dat niet stopt bij de dood. Er is geen identiteit, alleen continuïteit. Hoe wij dat ervaarbaar kunnen maken en hoe wij aldus vrij kunnen zijn - daarover heeft Shakyamuni Boeddha na zijn ontwaken onder de bodhiboom gelukkig behartigenswaardige woorden gesproken. En hij verwijst ons steeds en zonder mankeren terug naar ons eigen leven. Want dat is het enige materiaal waarmee we kunnen bereiken wat hij ons voorhoudt.'

Linji Yi Hsuan (Rinzai circa 810-866), de onconventionele Chinese grondlegger van de Rinzai-chanbeweging, heeft zich in niet mis te verstane bewoordingen uitgedrukt over deze levensopdracht: "Jullie die hier nu voor mij staan: jùllie zijn



deze ene lichtheid zonder vaste vorm of gestalte, die weet hoe de dharma te verkondigen en hoe te luisteren naar de dharma. Als je dat inziet, verschil je niet van de patriarchen en de boeddha's. Dit ene, dat geen vaste vorm heeft, doordringt al de tien richtingen. In het oog noemen we het zien, in het oor: horen et cetera. ... In de grond is het één enkele lichtvolle essentie. Maar het deelt zich uit in verschillende functies. Het heeft geen vaste vorm en daarom is het overal volkomen vrij. Waarom ik jullie dit vertel? Omdat het lijkt of jullie, volgers van de Weg, jullie geest er niet van kunnen weerhouden overal naar iets op zoek te zijn. En zo vervallen jullie in dezelfde fouten, waarin de mensen van weleer vervielen."

Nergens op steunen

Wat voor Linjis monniken en de mensen van weleer opgaat, geldt ook voor ons. Zijn *Linji Lu* is een fantastisch adequate oproep aan alle mensen om vrij te worden, alles los te laten, van niets afhankelijk te zijn. "Als jullie kunt ontwaken tot dit *nergens op steunen*, dan heb je ook geen Boeddha meer nodig om je aan vast te houden. Vertrouw enkel op datgene, wat precies nu in jou werkzaam is (...) de ware Boeddha is zonder vorm, de ware dharma zonder kenmerken (...) klamp je ook niet vast aan mijn boude beweringen (...) ze zijn als vormen die voor even op de lege hemel geschilderd worden..."
Ook de Boeddha zelf benadrukte dat zijn leer slechts een vlot is en waarschuwde dat niemand zich aan zijn formuleringen moest ophangen. 'Maar we moeten niet te snel denken dat we dat vlot niet nodig hebben', aldus Rob Janssen. 'Laat de radicaliteit van Boeddha's leer lang en voldoende op je inwerken door je erin te verdiepen! Zij drukt zich juist uit in een *gebrek aan stelligheid*.'
Het *anatta*-aspect, het leeg zijn van zelf, wordt algemeen gezien als de kern van het boeddhisme. Toch heeft de Boeddha zelf nooit expliciet naar voren gebracht dat er geen zelf bestaat. Rob Janssen ziet dat als de uiterste consequentie van wat de Boeddha wilde doorgeven: elke institutie, elk beeld, elk concept loslaten. 'Hij trekt als het ware het vloerkleed onder je vandaan en ontneemt je elk houvast.' Zelfs het idee van *geen-zelf* wilde de Boeddha niet als visie naar voren brengen. Ook zeggen dat je aan deze of gene visie ontstegen bent, was in zijn ogen nog te veel visie. De asceet die meldde dat hij alle visies afkeurde, hoefde niet te rekenen op een schouderklopje van de Boeddha. "Keur je ook de visie af dat je alle visies afkeurt?", was diens droge commentaar.
Boeddha's leerstukken reppen slechts in bescheiden bewoordingen van de *anatta*-leer, maar verwijzen veel vaker naar de keerzijde van dezelfde medaille: de *Pratitya samutpada*, de onderlinge afhankelijkheid van al het bestaande.

Beduusd

Het moment waarop redactie, uitgever en bladmanager de nieuwe titel van ons boeddhistisch kwartaalblad vonden, droeg ongetwijfeld iets zelfloos in zich. Het was aan het eind van een lange brainstorm waarin we, naar goed creatief gebruik, ongegeneerd meeliftten op elkaars ideeën. En opeens was het er: *Vorm & Leegte*. We zaten elkaar wat beduusd aan te kijken. Het resultaat van een organisch collectief proces, waarin onderlinge afhankelijkheid van gebeurtenissen en (bijna) afwezigheid van ego-bescherming voelbaar waren.
"Zou *Vorm = Leegte* niet beter zijn?", was een vraag die al snel opkwam. Maar schrijven doe je in beelden, ideeën en concepten; we hebben geen andere middelen voorhanden, ook dharmaleraren niet. Zeker, hét boek met de antwoorden op alle vragen over het boeddhisme en ons leven, bevat slechts blanco bladzijden. Maar een abonnement op een tijdschrift met lege pagina's zal niet lang standhouden. Ons (redactionele) leven in de dualiteit van het relatieve van woord en beeld noopt ons tot bescheidenheid; de beide elementen van de paradox staan nog naast elkaar en zijn nog geen volledige eenheid geworden: *Vorm & Leegte*. Maar de spanning van de uitkomst of oplossing is er al in voelbaar. De enige manier om in ons leven tot leegte te komen is via de vorm. Alleen door vasthoudend de vorm van alle *skandhas* (persoonlijkheidscomponenten) en *dharmas* (gebeurtenissen, dingen) onder ogen te zien is het mogelijk ze te doorzien, en te ervaren als leeg.

Baanbrekend

Dit brengt ons meteen in het hart van de herkomst van de titel *Vorm & Leegte*: de baanbrekende *Hartsoetra*. Die soetra wil een samenvatting zijn van de vernieuwende Prajnaparamitaliteratuur, die rond het begin van onze jaartelling ontstond en toonaangevend is voor de Mahayanatraditie. Hoe oud de tekst ook is, hij biedt geen ver-van-mijn-bed-show, maar hij is precies gericht op wie hem leest of reciteert. Altijd op jou. Zoals de twintigste-eeuwse zenmeester Shunryu Suzuki ooit zei: "Je beseft dat je het enige wezen op aarde bent en dat niemand jouw plaats kan innemen." Dat is waar – de hele leer is er alleen voor jou. Zo doet de Hartsoetra op ieder die haar leest een rechtstreeks persoonlijk appèl. En zij geldt als het meest radicale onderricht van de waarheid. Radicaal voor die tijd, maar ook voor wie er nu kennis van neemt. Het baanbrekende van deze waarheid valt neer te leggen in drie kernpunten:

- Alles is in beweging, vergankelijk en leeg. Niets heeft een permanent onveranderlijk zelf, een vaste, onveranderlijke waarde; alles ligt steeds weer open, niets heeft een vaste kern, alles is één. Er is niets om je aan vast te klampen. Zo worden wij steeds weer teruggeworpen op wat wij van nature zijn: geen-zelf, zoals zenmeesters het vaak formuleren.
- Leven in die openheid heft alle grenzen, vrees en illusies op. Zo zijn wij ten diepste van meet af aan bevrijd, bodhisattva's, bereid en in staat al het bestaande in die bevrijding te betrekken. Eigenlijk is elk leven, elk doen en elk laten daarop gericht, indien ons wezenlijke zijn daartoe de kans krijgt.

- Je kunt daarbij maar op één ding vertrouwen: je eigen hart. Je kunt ook zeggen: je boeddhanatuur, je oorspronkelijke zelf, of geen-zelf. Dat wat er in het zuivere actuele moment aan samengesteld zijn overblijft, ontdaan van elk idee van wat een waar zelf zou kunnen zijn.

In ons leven scheidt vorm ons aanvankelijk af van die leegte van geen-zelf. Er bestaat voor de ontvankelijke geest wel een notie van leegte, maar die doordringt niet al het bestaande. Dat is slechts de intellectuele aanvaarding van wat leegte zou kunnen zijn. Een beeld, een concept. Rob Janssen: 'Mijn leraar Lama Govinda, die ook thuishoort in de Mahayanatraditie, zei altijd: "Leegte doet mensen vaak denken aan iets hols, maar leegte is leeg van alles, ook van leegte." Alle dingen zijn leeg; ook nirwana is leeg: van begeerte, haat en verwarring - de drie wortelfactoren.'

Hokjesgeest

Janssen beschouwt zichzelf als gewoon boeddhist en zit niet verlegen om een hokje Tibetaans, theravada of anderszins. Hij zou willen dat het westen de boeddhistische verbrokkeling, zoals die in het oosten is ontstaan, het hoofd zou kunnen bieden. Dat het westers Navayanaboeddhisme de hokjesgeest doorbreekt en teruggaat naar de kernwaarden van het boeddhisme. 'Het boeddhisme is een rivier die in een delta uitwaaiert. Maar de uitlopers hebben hun bron gemeen. Ook in het boeddhisme moeten we oppassen voor fundamentalisme. Lama Govinda waarschuwde daar al voor. We zouden alles moeten samenvoegen en ons in eenheid bezig moeten houden met dat waar het echt om gaat.'

Leegte doet mensen vaak denken aan iets hols, maar leegte is leeg van alles, ook van leegte.

Waar het echt om draait is niet prat gaan op onthechting of onverstoorbaarheid. Nee, het is het opgeven van elk handelen dat berust op aandrijfkrachten, drijfveren. 'Wie iets *wil* doen, verzamelt goed of slecht karma. Niet-doen, zoals dat ook in het taoistische begrip *wu-wei* geldt, is handelen, waarin de drijfveren gedoofd zijn, dus zonder invloed van de wortelfactoren', aldus Rob Janssen. Verlicht gedrag, zouden we ook kunnen zeggen. Het is in ons leven dus te doen om het metterdaad beleven van de leegheid van al het bestaande, van alles wat ons aanzet en stuurt, alles wat zich aan betekenis opdringt, zodat alleen overblijft het heldere reageren op het leven zoals het zich van moment tot moment ontvouwt. In dat proces zijn wij allen reisgenoten.

In de theravadatraditie speelt niet zozeer het begrip leegte, *sunyata*, als wel *anatta* (zelfloosheid) een bepalende rol. In de bijbel van de theravadins, de *Visuddhimagga* (De weg der reinheid) komt het begrip zelfloosheid regelmatig voor. Ook voor de theravada-beoefenaar is de combinatie vorm en leegte als symbool van *anatta* in de ogen van Rob Janssen goed te herkennen. En wat alle tradities bindt in dit zelfloosheidsproces is de werking van meditatie. 'Ja', zegt ook Janssen, 'aandacht doodt alle negativiteit'. Aandacht en geduldig gewaarzijn vormen het belangrijkste gereedschap dat we nodig hebben.

Waarnemen wat zich ook maar voordoet, binnen en buiten je, voor zover je dat onderscheid wilt maken, meer hoef je niet te doen op onze weg van vorm naar leegte. Of om preciezer te zijn: onze weg van vorm+leegte naar vorm=leegte. In elk actueel moment. Het is de weg waarin wij onszelf langzaam prijsgeven, dat wil zeggen: dat wat wij dachten zelf te zijn. Zodat wij gewoonweg kunnen zijn wat we zijn, vrij, helder en vol liefde.

▪ **Dick Verstegen** is zenleraar en redacteur van *Vorm & Leegte*.

Wie is Rob Janssen

Rob Janssen is emeritus-hoogleraar in de klinische psychologie en de persoonlijkheidsleer aan de Vrije Universiteit te Amsterdam. Hij is tevens psychotherapeut. Aan de Rijksuniversiteit Leiden studeerde hij bij prof. dr. T.E. Vetter Pali en Sanskriet. Hij publiceerde in *Saddharma* een vertaling uit het Sanskriet van de Diamant-soetra. Voor de Stichting Vrienden van het Boeddhisme, waarvan hij van 1982 tot 1998 voorzitter was, schreef hij twee brochures: *Boeddhisme en Psychologie* en *Boeddhisme en Psychotherapie*. Samen met de indoloog drs. Jan de Breet vertaalde hij uit de *Kuddaka Nikaya* (de verzameling van korte teksten), de *Sutta Nipata* en de *Dhammapada*, de integrale *Digha Nikaya* (de verzameling van lange leerredes) en de delen 1 en 2, Sutta 1-100 van de *Majjhima Nikaya* (verzameling van middellange leerredes). Deze vertalingen zijn verschenen bij uitgeverij Asoka.

Theatermaker Adelheid Roosen

Het 'ik' als drama

Ze wil haar aandacht verleggen van hoofd naar hart. En dan rechtstreeks van het hart naar de tong natuurlijk. Dat 'enge ikje uit'. Adelheid Roosen over spiritualiteit in haar leven. 'Schat, wat ik met boeddhisme heb? Daar gaat het toch helemaal niet om?'

Anneke Smelik

IE BEN IK? Die vraag houdt me al mijn hele leven bezig. Vijftien jaar geleden reisde ik door India en kwam ik terecht in een ashram van Ramana Maharsi, leraar in de Advaita Vedanta. Daar ben ik een paar weken blijven hangen. In de bibliotheek – 't was een klein hol – bleef ik een hele week lezen. Ik lezen! Op school kreeg je me nooit met m'n neus in een boek. Ik wilde altijd buiten spelen. Nooit iets uitgevoerd op school, en opeens zat ik daar een week alles te lezen wat los en vast zat. Het begon met een aan elkaar geniet geschrift van acht bladzijden: 'Who am I'. Dat trof me als een kogel tussen de ogen! Het resoneerde met mijn hele wezen. Ik merkte: mijn hersenen doen het hierop niet. Later realiseer je je natuurlijk dat die hersenen het er ook helemaal niet op kunnen doen. Het is zo'n totaal andere opvatting van het ik. Wat een bevrijding!'

Adelheid Roosen, actrice, maker van televisieprogramma's, theatermaker, spreekt vol vuur en enthousiasme. Met sprankelende ogen en knalrode lippen vertelt ze op een terrasje in Amsterdam over spiritualiteit in haar leven. Ze spreekt voortdurend in uitroeptekens, met brede gebaren en een schaterende lach. Al snel spreekt ze je met schat aan: 'Schat, wat ik met boeddhisme heb? Boeddhisme zo, islam zus; al die honderden stromingen; daar maak ik geen onderscheid tussen. Daar gaat het toch helemaal niet om? Het gaat erom verbinding te zoeken met mensen die bezig zijn om uit dat enge ikje te komen. Om uit die identificatie te stappen die maakt dat we zeggen' – ze pakt een glas en zet 't met een klap op tafel – 'dit is van mij.'

Na haar eerste contact met de Advaita Vedanta is zij gaan onderzoeken hoe die leer in elkaar steekt: 'In de ashram werden 'satsangs' gehouden, waarbij de meester zit en de student vragen kan stellen. Oh, mens, wat een nervositeit die eerste keer. Dan zit je daar boordevol vragen, maar weet je opeens geen één vraag meer te stellen. Schoorvoetend, met veel schroom, stelde ik dan een vraag. Zo ben ik me gaan verdiepen in die leer. Terug in Nederland heb ik onderricht gevolgd bij een leraar in de Advaita Vedanta, Alexander Smit; helaas is hij inmiddels overleden. Hij hield satsangs in de Amstelkerk. Wat me aantrok was de enorme vrijheid; vrij van dogma's. Zijn humor en confrontatie vond ik heerlijk!'

➢

FOTO: ERWIN OLAF



Als je toneelspeelt doe je voor anderhalf uur het leven na. Theater is volgens afspraak volledig in het hier en nu staan.

Identificatie

Het gaat Roosen er vooral om zichzelf los te weken uit het ik: 'De vraag 'wie ben ik' wordt in de joods-christelijke traditie vooral gekoppeld aan het denken. 'Ik denk, dus ik besta', van hoe-heet-die-ook-alweer? Oh ja, Descartes. Ik wil weg van dat denkende ik totdat ik bij een diepere laag kom: noem dat het hart, of de leegte, of de stilte. Ik wil het denken laten voor wat het is en mijn aandacht naar mijn hart brengen en mijn hart naar mijn tong. Ik heb het als heel vreugdevol ervaren om het ik opzij te zetten. Om me daar niet langer mee te identificeren.'

Roosen is theatermaker in hart en nieren. Het wekt dan ook geen verbazing dat zij de oosterse opvatting over het ik heeft herkend in haar ervaringen in het theater. Roosen: 'Kijk, theater werkt natuurlijk bij gratie van de identificatie. En opeens was daar voor mij zo'n enorme openbaring. Zoals ik een personage speel, zo zou ik mij ook tot mijn ik moeten verhouden. Zo speelde ik bijvoorbeeld Portia uit *De koopman van Venetië* van Shakespeare. In de toneeltraditie leer je om de geschiedenis van zo'n toneelstuk te onderzoeken, je in zo'n personage te verdiepen, en je daarmee langzamerhand te identificeren. Zo'n objectieve benadering is tegelijkertijd een illusie. Ik ben een autobiografische speler: ik probeer om Portia dichterbij te brengen. Zo kan ik in elke scène een emotie leggen en de lijn van die vrouw uitstippelen door het stuk heen. Ik probeer me voor te stellen hoe ik dan die tekst zou uitspreken als ik Portia zou zijn. Tijdens de uitvoering blijf ik me er volledig van bewust dat ik Portia niet ben, maar dat ik haar speel. Het is ingewikkeld, want de gevoelens die ik speel worden wel mijn gevoelens. Toch weet ik dat ik niet met Portia samenval. Zo begrijp ik nu ook het ego: ik val er niet mee samen. Het ik is een voorstelling, een drama!'

Voor Adelheid Roosen is het theater een plek waar ze los kan komen van het dagelijkse ik. Lachend: 'Het podium heeft voor mij een spirituele bijwerking. Het is als het ware een gratis product dat ik er bij krijg. Is dat niet fantastisch?' Tijdens het toneelspelen kan ze een bevrijding van het ik ervaren: 'Als je toneelspeelt, doe je voor anderhalf uur het leven na, zonder gestoord te worden. Theater is volgens afspraak volledig in het hier en nu staan. In de rol die je speelt, raak je los van de stof, van je zelf, van alles. Door die concentratie ontstaat een verheviging en kom ik in een zijnstoestand terecht: weg van het ego, weg van het verlangen om gezien te worden, weg van de dwang tot perfectie. Ik val, in het vertrouwen dat er iets is dat mij vangt. Ik word als het ware een doos zonder klep en zonder bodem waar de wind doorheen kan. Ja, voor mij is acteren een meditatieve manier om het ego te overstijgen. Dat is zooooo mooi als dat gebeurt. En nee, ik noem dat geen loslaten. Die term is besmet in de taal. Mensen roepen heel hard dat je iets los moet laten, terwijl ze he-le-maal niets loslaten, maar het met twee handen stevig vastgrijpen. Zo'n woord schrap ik uit mijn vocabulaire, of herschep ik.'

Nat papier

Het leven van een actrice en theatermaker is hectisch. Hoe vindt Adelheid Roosen rust in het gejaagde bestaan? Mediteert ze? Roosen: 'Dan wil ik een wedervraag stellen: wat versta je onder mediteren? Mijn leraar waarschuwde me ervoor mediteren als een Hema-product te zien.' Liever dan te verkrampen in de opdracht om te mediteren, wil ze loskomen van plicht en schuld: 'Dat is toch de drug van onze samenleving. Ik krijg altijd een aanval van lachen als ik dat doorzie. Wat is het toch bizar om altijd maar op die plicht en schuld te gaan zitten! Ach ja, en dat vergeet ik natuurlijk weer als ik 24 uur later boosaardig in de keuken tegen mijn vriend klaag dat hij toch de afwas zou doen, en dat we toch hadden afgesproken, en dat jij gisteren, en.... Absurd! Als kind bouwen we zandkastelen, ook al weten we dat de zee het zal overspoelen. Nu doen we dat niet meer, omdat we dat zonde van de tijd vinden. We zijn zo resultaatgericht. Jaren geleden heb ik besloten om mijn cv weg te gooien. Voor een auditie stuur ik een fax met daarop de regel van Gertrude Stein: 'A rose is a rose is a rose'. Krijg je een panisch telefoontje terug dat het cv is weggevallen op de fax. Daar hou ik van: de poten onder je eigen stoel wegzagen. Dat roept nervositeit en weerstand op. Maar ik heb er lol in om de grenzen te verleggen en er dan achter te komen dat er geen grens bestaat.'

Voor Adelheid Roosen is humor onontbeerlijk in de spirituele speurtocht naar 'who am I'. Ze zegt: 'Humor is een hulpmiddel. Het is toch geestig als dat wat wij als 'ik' ervaren ontploft? Het is als nat servettenpapier: 't lost op in de regen. In het theater zoek ik dat ook op. Het is grappig om op je bek te vallen. Ik heb de luxe dat ik mijn eigen materiaal schrijf: over de liefde, over man-vrouw relaties. Dan probeer ik dat tot op

de bodem af te branden. Daarom vind ik ratten zo mooi: die knagen door het bot heen, zodat het au au au doet, totdat je door de tranen heen weer kunt lachen.'

Dat klinkt heel heftig. Heeft ze zoveel moed? Roosen: 'Je hebt moed nodig, maar ook humor! Bovendien is die speurtocht naar het 'ik' mijn voeding. Zoals mijn lichaam eten nodig heeft, verlang ik naar leegte en stilte. Dat kan ik vinden in beeldende kunst, muziek, of de natuur. Soms ga ik tekenen en dan zit ik voor een wit leeg vel en is het opeens drie kwartier later, terwijl het maar twee minuten leek. Er staat niets op papier, maar het witte vel heeft mij overgenomen. Zulke meditatieve momenten voeden mij. Weet je, als je begint te vermoeden waarom we lijden – omdat het ego grijpt en vasthoudt, omdat het wil verdedigen en aanvallen – dan kost het mij weinig moeite om dat levendwekkende op te zoeken. Om het te laten komen en te laten gaan, zonder het te willen pakken. Dat houdt me wakker.'

Wolf

Een andere ervaring van het ik heeft ook consequenties voor de relatie met andere mensen. Voor Roosen is dit een belangrijk aspect van haar spirituele praktijk: 'Ik vind het fantastisch om te ervaren dat mensen eigenlijk hetzelfde zijn als ik. Dat dualisme waar ik het eerder over had, dat betekent dat we elkaar pijnigen. We zetten elkaar vast in hokjes, maar we doen niet zó.' Ze spreidt haar armen breeduit. 'Natuurlijk is ieder mens anders. Ik heb daar een beeld bij bedacht: het andere ik, noem het de ziel, is als een vloeistof. Die druppel is in ieder mens hetzelfde. Daaromheen heeft zich dan een bepaalde vorm gecreëerd en dat is het unieke van een individu. Maar in die druppel, die vloeistof, zijn wij van dezelfde materie gemaakt. Als je je realiseert dat ik in wezen gelijk ben aan jou en jij in wezen gelijk bent aan mij, dan krijg je een heel ander soort ontmoetingen. Het is waanzinnig fascinerend om mensen op die grond tegemoet te treden. De volgende dag ben ik natuurlijk weer die olifant in een porseleinkast, maar toch hoop ik dat we een andere energie in de wereld brengen.'

Roosen was gegrepen door wat ze in één van de vorige nummers van het (toen nog) *Kwartaalblad Boeddhisme* las: 'De grootvader voelt twee wolven in zijn hart vechten: de ene vol haat, de andere vol liefde. Welke wolf wint er? Hij antwoordt: de wolf die ik voer. Prachtig beeld is dat. We hebben altijd de keuze. Natuurlijk wil je soms iemand lekker een klap voor z'n hersens verkopen, maar te weten dat je dan moet kiezen welke wolf je te eten geeft, daar gaat het om. Dat moment komt erop aan en brengt je naar mededogen.'

Tot slot reageert Adelheid Roosen nog op de nieuwe naam van het blad: '*Vorm & Leegte* doet me denken aan een verhaal van mijn leraar. Je gaat naar de bioscoop en ziet het witte doek voor je en de projector achter je. De film begint, je identificeert je met de acteurs, en de tragedie of komedie van het leven ontrolt zich voor je ogen. De film stopt en het doek hangt er nog steeds, even wit en ongeschonden als daarvoor. De hele filmprojectie heeft door de aanwezigheid van het witte doek kunnen plaatsvinden, maar het doek is niet geraakt. Het ego: dat is de projectie, en het Ik: dat is het witte doek. Als dat geen vorm en leegte is!'

Mensen roepen heel hard dat je iets los moet laten, terwijl ze he-le-maal niets loslaten, maar het met twee handen stevig vastgrijpen.

▪ **Anneke Smelik** is hoogleraar Visuele Cultuur in Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.
Met dank aan Lucia van der Drift.

▪ **Op verschillende plaatsen in het land zijn dit najaar *De Gesluierde Monologen* te zien, die Roosen schreef, bedacht en regisseerde. Zie voor de speellijst www.ikwilerheen.nl/toneel/-voorst/gesluierde.htm**

gastcolumn: Han de Wit

De waarde van de leraar

In een veel geciteerde soetra vraagt Ananda bezorgd aan de stervende Boeddha hoe het na zijn dood verder moet. De Boeddha zegt: "Misschien Ananda, komt bij één van jullie deze gedachte op: 'Het woord van de leraar is heengegaan; wij hebben geen leraar meer.' Maar dat moet niet zo gezien worden. De leer en de beoefening, die door mij onderwezen en uiteengezet zijn, die zijn na mijn heengaan jullie Leraar." (Mahaparinibbana Sutra: 6.1)
Staat hier nu dat een persoonlijke relatie tussen leraar en leerling *uiteindelijk* niet belangrijk is? In onze moderne westerse cultuur, met haar nadruk op individuele ontplooiing, op 'zelf doen', ontstaat al gauw dat misverstand; sterker nog, men *hoopt* al gauw dat zo'n persoonlijke relatie onnodig is. Want niet alleen is spirituele begeleiding - in tegenstelling tot psychotherapeutische - in onze westerse cultuur een vrijwel onbekend verschijnsel geworden, maar ook wil men - uit gêne, uit argwaan of uit arrogantie - vaak geen pottenkijkers bij wat men ziet als de eigen spirituele ontwikkeling. Dat spoort wonderwel met het westers individualisme, waarin ook geestelijke privacy veelal als een kostbaar goed wordt gekoesterd.

Maar wat zegt bovenstaand citaat over de leraar-leerling relatie in de boeddhistische traditie dan wel? Om een antwoord op die vraag te geven moeten we het citaat - volgens goed boeddhistisch gebruik - in zijn context plaatsen. Die context is hier het moment waarop de fysieke nabijheid van de Boeddha en zijn naaste leerlingen ten einde loopt. Tegen Ananda zegt de Boeddha, in wat minder plechtstatige woorden gevat, eigenlijk dit: "Ananda, ik heb nu bijna vijftig jaar de dharma en haar beoefening aan jullie, mijn naaste leerlingen, onderwezen. Ik heb jullie persoonlijk begeleid en zo alles volledig aan jullie overgedragen. Jullie hebben je mijn visie eigen gemaakt en belichamen die. Wordt het, nu ik zelf op mijn sterfbed lig, niet eens tijd om in dat feit vertrouwen te stellen? Jullie weten waarom het gaat! Vertrouw daar nu op. Beoefen de boeddha-dharma en geef haar door aan volgende generaties."

Dit thema resoneert in allerlei varianten tot op de dag van vandaag in het boeddhisme. Er bestaan vele verhalen (hagiografieën) over leerlingen, die op een gegeven moment van hun leraar te horen krijgen: "Ik heb je nu alles onderwezen dat je in jouw geval nodig hebt om de ontwaakte staat te realiseren. En je hebt het begrepen. Ga nu naar die en die plaats en beoefen daar wat ik je heb geleerd totdat je metterdaad de ontwaakte staat hebt bereikt." Op een gegeven moment - en ook daar is een leraar voor om dat aan te geven - moeten we ons begrip en onze beoefening van de dharma leren vertrouwen en uiteindelijk ook de eigen ontwaakte staat. Maar dat pad te gaan is heel wat anders dan *van meet af aan* een persoonlijke relatie met een dharma-leraar juist uit de weg te gaan, doordat onze eigendunk ons influistert dat we het varkentje van onze kortzichtigheid en hardvochtigheid zelf wel kunnen wassen.

■ **Han F. de Wit** is dharmaleraar (acharya) in de traditie van het Shambhala-boeddhisme. Hij is auteur van boeken als *De Verborgen Bloei: Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit* en *De Lotus en de Roos: Boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek.*

In de voetsporen

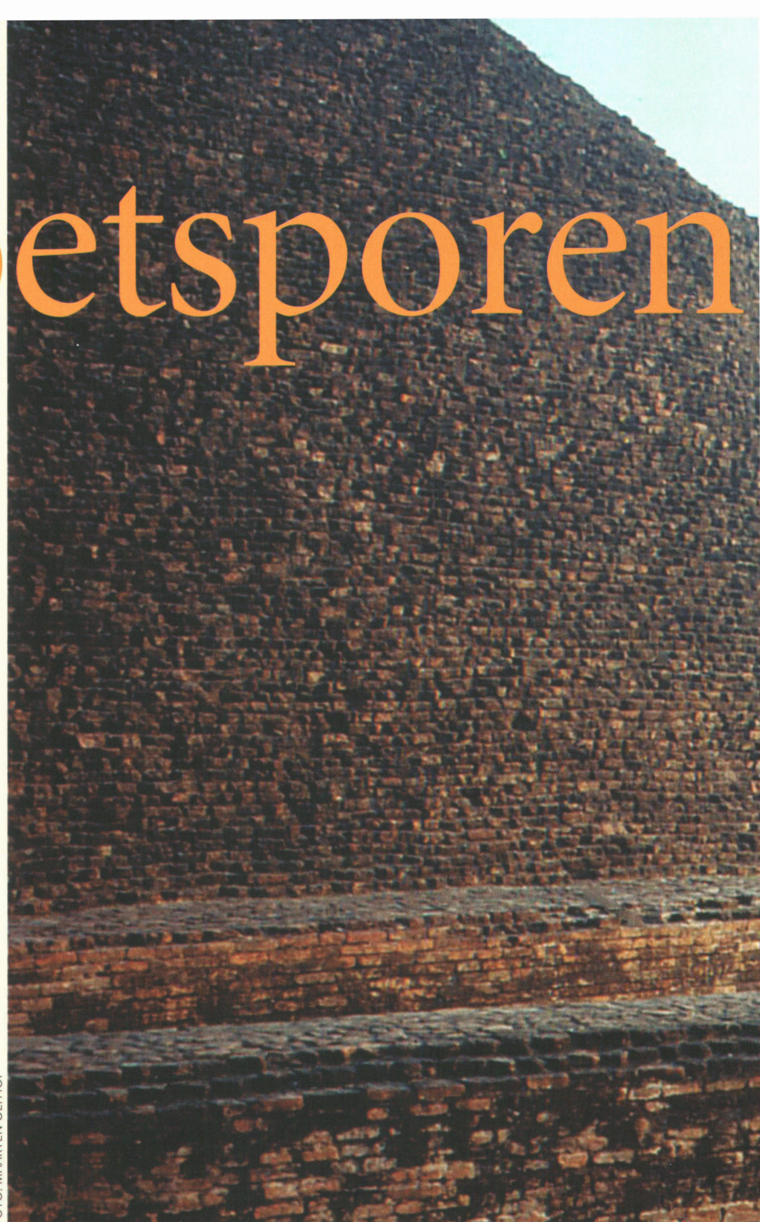

FOTO: MAARTEN OLTHOF


FOTO: MAARTEN OLTHOF

Bodhgaya.

Terug naar de bron. Hier werd de Boeddha geboren, groeide hij op, kwam hij tot het volkomen ontwaken, zette hij het rad van de leer in beweging en ging hij de sfeer van het nirvana binnen. Henk de Jongh bezoekt met twintig anderen de overblijfselen van heilige plaatsen in Nepal en Noord India. Leraar Nico Tydeman leest ter plekke voor uit de leerredes van de Boeddha. De groep groeit uit tot een ware 'reis-sangha'.

Henk de Jongh

Wij hebben de luxe van twee leiders. Reisleider is bioloog Maarten Olthof, die de afgelopen 15 jaar tientallen reizen in het Himalaya-gebied heeft ontwikkeld en begeleid. In 2003 legde hij dit duizend kilometer lange traject te voet af. Onderweg vertelt Maarten veel over de geschiedenis en de archeologie van het hindoeïsme en boeddhisme. Zenleraar Nico Tydeman is onze spirituele begeleider. Op heilige plaatsen leest Nico voor uit zijn syllabus *Aldus heb ik gehoord*, die hij heeft samengesteld uit grotendeels uit het Pali vertaalde leerredes.

Op 17 februari starten we in Kathmandu, waar we de grote hindoeïstische en boeddhistische tempels te bezoeken. Daarna reizen we van de ene naar de andere heilige plaats. We eindigen weer in Kathmandu, waar we terugvliegen naar Amsterdam. Op 10 maart landen we op Schiphol. Mijn gevoel wisselt al deze dagen tussen het alledaagse en heilige, tussen leven midden in het gekrioel, en het besef dat de Boeddha hier verbleef en onderricht gaf aan een schare monniken. Voor mij zijn het zitten en Nico's voorlezen uit de leerredes van de Boeddha op de heilige plaatsen de hoogtepunten van de reis. Nu kan ik hier op elk moment in verblijven.

van de Boeddha

Kushinagar.



Nico Tydeman op de Gierenpiek.

Stoffig

Van Kathmandu gaan we naar Lumbini, de geboorteplaats van de Boeddha. 's Morgens lopen we het lange zandpad af dat naar de ingang van het grote tempelpark leidt. De zon schijnt en alles is stoffig, zoals dat hoort bij een pelgrimstocht. Als ik de helder gekleurde tempelpieken boven het bos zie uitsteken, gaat er een golf van ontroering door me heen. Besef van het hier en nu, op weg naar de eerste Voetsporen. Dit gevoel deel ik met mijn kamergenoot en met de armen om elkaar lopen we zwijgend verder.

Na de ingang komen we eerst bij de vijver waarin volgens de overlevering Siddharta's moeder Mayadevi zich vlak voor de geboorte heeft gebaad. Gezeten op de trappen naar de vijver luisteren we naar Nico, die voorleest uit *De nederdaling van de Bodhisattva*. De bloemrijke woorden dalen verder in met een half uur meditatie. Mijn adem wordt één met de zachte wind en mijn blik rust op de waterspiegel in het vlakke groene land. Vlakbij staat de vier meter hoge zuil van gepolijste zandsteen, die koning Asoka in 250 voor Christus liet oprichten toen hij een pelgrimage maakte naar de geboorteplaats van Siddhharta. De ernaast liggende Mayadevi tempel is opgetrokken boven de fundamenten van de oude tempel uit de vijfde eeuw, waarvan de rode bakstenen muren nu nog een halve meter boven de grond uitkomen. In 1996 werd daarbij diep onder de grond een stenen plaat gevonden die de exacte geboorteplek zou aangeven. Er is nu veel gedrang op de loopbrug richting de glazen plaat waaronder de steen ligt: kennelijk het toppunt van heiligheid.

's Middags rijden we naar Kapilavastu voor een bezoek aan de ruïnes van het paleis waar prins Siddharta opgroeide. In de stilte liggen de bakstenen fundamenten in het hoge gras. Terwijl we zitten op een ruïnemuur, leest Nico het bekende verhaal over de inspectietochten van kroonprins Siddharta. Een aap en even later een hond zetten zich naast Nico en vergroten zo mogelijk hun kans om als mens te worden wedergeboren.



FOTO: MAARTEN OLTHOF

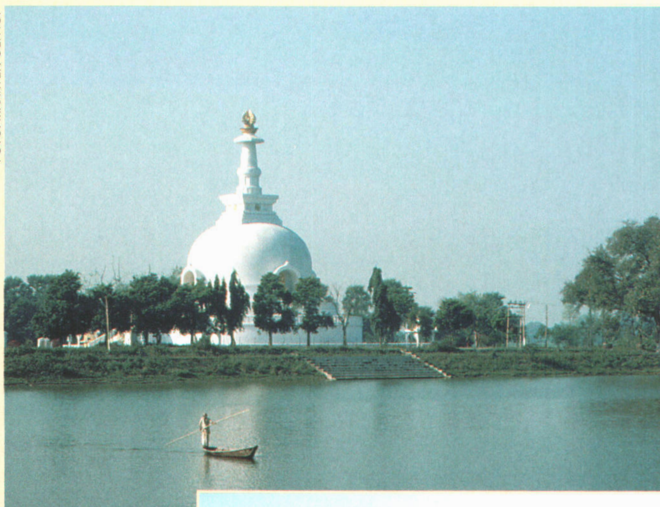
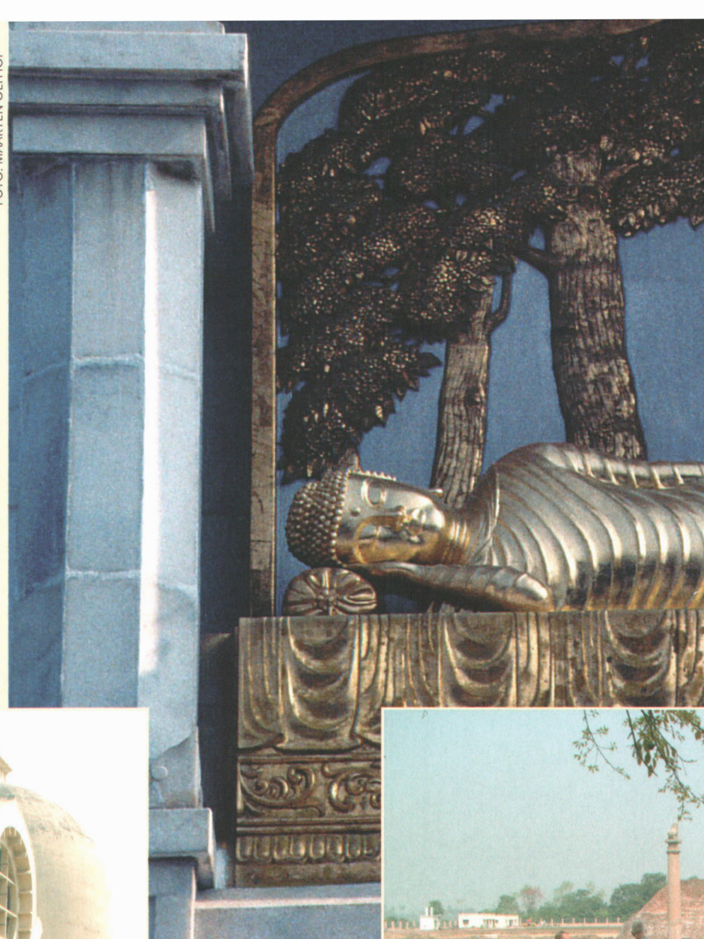

Vaishali

FOTO: MAARTEN OLTHOF



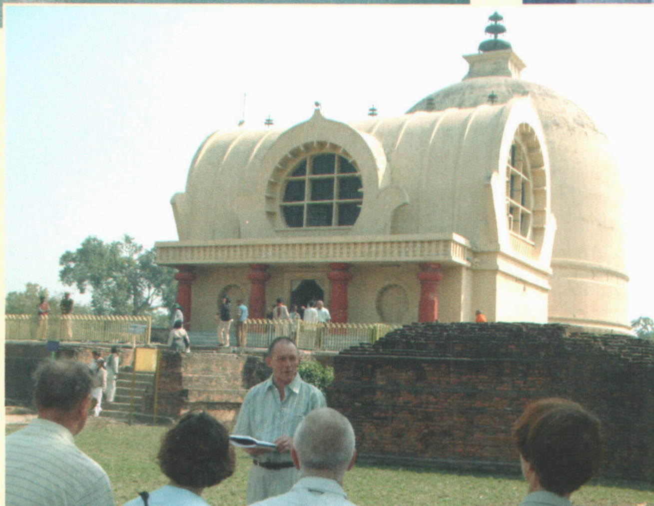
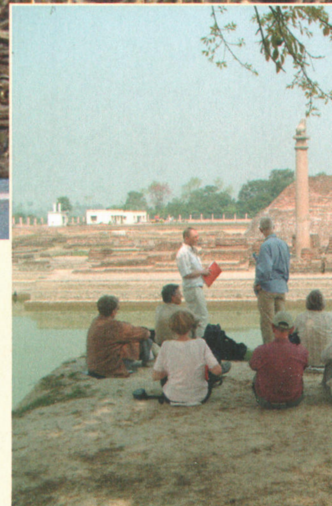

Parinirvana tempel.

FOTO: HENK HARMSEN


Vaishali

Liggende Boeddha

In Kushinagar, de sterfplaats van de Boeddha, gaan we naar het park waarin de Mahaparanirvana tempel ligt. Gezeten onder een bodhiboom luisteren we naar Nico, die ons voorleest uit de grote leerrede over het uiteindelijke nirvana:

> "Toen de Verhevene regentijd hield, overviel hem een ernstige ziekte. Hevige pijnen traden op, alsof hij doodging. Hij accepteerde ze aandachtig en bewust, zonder dat zijn geest er door geplaagd werd.....Toen dan kwam de volgende gedachte bij de Verhevene op:....laat ik met kracht deze ziekte bedwingen en de levenswil overeind blijven houden.....
> Toen dan richtte de Verhevene zich tot Ananda met de woorden: 'Misschien komt bij één van jullie deze gedachte op: Het woord van de leraar is heengegaan; wij hebben geen leraar meer. Maar dat moet niet zo gezien worden. De leer en de discipline, die door mij onderwezen en uiteengezet zijn, die zijn na mijn heengaan jullie leraar'.....
> Toen dan richtte de Verhevene zich tot zijn monniken: 'Welaan, monniken, ik zeg jullie, wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!'
> Dit waren de laatste woorden van de Voleindigde."

Vervolgens lopen we naar de stoepa naast de tempel. We schrijden achter elkaar langzaam en aandachtig driemaal rechtsom de stoepa en offeren wierook. Steeds is er de overgang van de warme zonnekant naar de koele schaduwkant, en omgekeerd. Deze ceremoniële rondgang maken we bij veel oeroude stoepa's onderweg. Een uitstekende manier om je te concentreren en fijn om te doen.

Dan het grote moment: we gaan de Mahaparanivana tempel binnen. Daar ligt een beeld van de Boeddha op zijn rechterzijde in volkomen rust. Het stamt uit de vijfde eeuw, is zes meter lang en geheel verguld. Het lichaam is bedekt met oranjegele doeken. We gaan zitten op de grond tegen de muur. Samen maken we een langzame rondgang en ik raak even de grote gouden voeten aan. 's Avonds lopen we de anderhalve kilometer naar de oeroude Ramabhar stoepa op de plek waar de Boeddha is gecremeerd. Weer schrijden we langzaam drie keer rechtsom de stoepa en offeren wierook. Het is een stille avond, er lopen slechts enkele andere volgelingen mee. We gaan zitten in het gras en Nico leest nogmaals de tekst voor over het uiteindelijke nirvana. De avondlucht brengt koelte. De maansikkel staat messcherp aan de donkerende hemel en vlakbij haar straalt een heldere planeet. Dan rijden we per riksja door de maannacht terug naar het hotel.





FOTO: MAARTEN OLTHOF

Lumbini.



FOTO: HENK HARMSEN



Rajgir



FOTO: MAARTEN OLTHOF

Gierenpiek.

Bergen en wateren

In het museum van Sarnath zien we de beroemde Asoka zuil uit de derde eeuw voor Christus, gekroond met vier sublieme leeuwen, het nationale embleem van India. 's Avonds rijden we in karavaan met elf riksja's dwars door het razend drukke Varanasi naar de Ganges om het rituele vuuroffer te aanschouwen. We stappen over in een grote roeiboot en hebben zo een spectaculair uitzicht op de met toortsen zwaaiende priesters. We laten waxinelichtjes te water, die als een slinger van lichtpuntjes de stroom afdrijven. Als de roeiboot het vuuroffer passeert, leest Nico de vuurrede van de Boeddha voor:

> "Monniken, alles staat in brand.... Monniken, het oog staat in brand, zichtbare vormen staan in brand, het visuele bewustzijn brandt, etc..... In brand gestoken door het vuur der begeerte".

In Nalanda, ten zuidoosten van Patna, bevinden zich de ruïnes van de oudste universiteit ter wereld. Het enorme complex is opgericht in de vijfde eeuw en is in de twaalfde eeuw totaal verwoest door moslimlegers. De universiteit strekt zich uit over tien kilometer. Er werd door drieduizend docenten onderwijs gegeven aan tienduizend studenten. De bibliotheek omvatte negen miljoen manuscripten. Deze plek is diverse keren door de Boeddha bezocht en Sariputta is er vlakbij geboren. We lopen over de stenen ruïnemuren en een Indiase gids vertelt trots en in rap Engels met het felle Indiase accent over de indeling: de studentenkamers, de collegezalen, de enorme keuken. Het meest opvallende bouwwerk is de Sariputta stoepa, die is omringd door prachtige boeddhabeelden, de weinige die de verwoesting hebben overleefd.

We gaan door naar Rajgir, dat temidden van een bergketen ligt: een aantrekkelijke omgeving, ook voor de Boeddha. Rajgir ligt ook in de arme Bihar, de meest criminele deelstaat van India. Daarom worden we op een aantal tochten begeleid door een gewapende soldaat. Ons verblijf op de beroemde Gierenpiek heeft mij misschien het meest geraakt. Nadat we met een kabelbaan tweehonderd meter zijn gestegen, lopen we verder naar deze piek. De Gierenpiek is eigenlijk een schouder van de berg. Eén van de rotsblokken lijkt enigszins op de kop van een gier, vandaar de naam. De piek vormt een klein plateau en is nu omheind door een laag muurtje. Deze plek met een schitterend uitzicht op het bergmassief en over de vallei van het oude Rajgir was favoriet bij de Boeddha. Hier onderwees hij de Lotus soetra en de soetra van de perfectie van de wijsheid. Er waait een harde droge wind, die het offeren van kaarsen bemoeilijkt. Onze kaarsen smelten samen tot een plasje in een hoek van het plateau. Als we allemaal zitten op het lage muurtje, leest Nico ons de volgende koan voor:

➢



"Toen Shakyamuni Boeddha op de Gierenberg was, hield hij zijn toehoorders een bloem voor. Iedereen zweeg. Alleen Mahakashyapa begon te glimlachen. De Boeddha zei: "Ik heb het ware Dharma oog, het wonderbaarlijke bewustzijn van Nirvana, de Ware vorm van het Vormloze en de subtiele Dharmapoort, onafhankelijk van woorden en overgeleverd voorbij leerstelligheid. Dit heb ik toevertrouwd aan Mahakashyapa."

Vervolgens stelt Nico ons twee vragen: 'Waarom toonde Boeddha een bloem?' en 'Waarom glimlachte Mahakashyapa?' We geven diverse antwoorden: vanwege de schoonheid, de vergankelijkheid, het universum, enzovoort. Allemaal onjuist. Tenslotte geeft Nico ons het antwoordloze waarom. Dit verblijf op de Gierenpiek maakt diepe indruk op ons allemaal. Het is een plek met grote spirituele kracht.

Verlichting

De volgende dag in Bodh Gaya lopen we naar de Mahabodhi tempel. Deze in de boeddhistische wereld beroemdste tempel dateert uit de zesde eeuw, werd in de twaalfde eeuw verwoest door moslims en is daarna diverse keren overstroomd. In 1882 begonnen Birmese monniken met de restauratie. Het laatste werk dateert uit 1998. De tempel is 54 meter hoog en heeft talloze nissen met boeddhabeelden. Hij heeft de zacht gebogen vorm van hindoetempels en wordt ook vereerd door hindoes. De Bodhiboom waaronder Gotama tot verlichting is gekomen staat vlak naast de tempel. Twee massieve hekwerken beschermen de stam.

Het is er rustig zo vroeg op de morgen. Na het inleveren van onze schoenen schrijden we op onze sokken of blote voeten langzaam rond de tempel. Dicht bij de Bodhiboom gaan we zitten op brede trappen om te luisteren naar Nico, die voorleest uit "De eerste versie van Siddharta Gotama's Verlichting". Hierin beschrijft Gotama zijn uiterste pogingen om tot verlichting te komen via strenge versterving.:

"Wanneer ik dacht ik wil de huid van mijn buik aanraken, hield ik in feite mijn ruggengraat vast, en wanneer ik mijn ruggengraat wilde aanraken, had ik de huid van mijn buik in handen, zo kleefde de huid van mijn buik aan mijn ruggengraat vanwege het geringe voedsel..... Maar door middel van deze strenge versterving bereikte ik geen bovenmenselijke, waarachtige, edele kennis en inzicht."
Toen nam Gotama rijst en yoghurt en bereikte hij na een periode van intense concentratie de verlichting. De tekst eindigt met:
"Ik realiseerde mij: geboren worden is uitgeput, het religieuze leven is geleid, gedaan is wat gedaan moest worden, er is niets meer voor mij aan gene zijde van de wereld. Dit was het derde inzicht dat ik verkreeg in de derde wake van de nacht. Onwetendheid was verdreven, inzicht ontstond. Zo gaat het met degene die waakzaam, krachtig en resoluut blijft."

Na de lezing loopt iedereen vrij rond. Het wordt al wat drukker met monniken, die eer betonen en teksten zingen. Ik breng de meeste tijd door bij de Bodhiboom, de *Ficus religiosa.* De huidige boom is vermoedelijk een verre afstammeling van de oorspronkelijke boom. Een stek is destijds door een dochter van Asoka overgebracht naar Sri Lanka en later weer teruggepoot. De wind geeft een zachte regen van blaadjes, die door velen worden verzameld. Mijn halve uurtje daar is uiteraard te kort om me bewust te worden van het verlichtingsgebeuren. Ik zie gewoon en kanjer van een bodhiboom, die ruist in de wind. Maar nu ik dit schrijf, kan ik de boom gemakkelijk oproepen.

Terug in Kathmandu zitten we in een kring op kussens in dezelfde prachtig beschilderde ruimte als in het begin. Daar geeft Nico zijn visie op de spirituele beleving van deze reis. 'De Boeddha was een revolutionaire en universele leraar. Hij benadrukte geweldloosheid en thuisloosheid. Hij ziet contemplatie als een bijdrage aan het welzijn van de mensheid. Hij wijst rituelen en (goden)verering af. Het belangrijkste zijn gelijkmoedigheid en onbaatzuchtigheid'. Hier houden we ons afscheidsdiner. Het lopen in de voetsporen van de Boeddha heeft mij dichter bij de Boeddha als mens gebracht en heeft mijn zenbeoefening verrijkt.

Met dank aan Maarten en Ronald voor commentaar.

Chemicus Henk de Jongh (1935) werkte bij Akzo Nobel. Daarna studeerde hij wijsbegeerte aan de KUN. Sinds vijf jaar is hij leerling van Nico Tydeman.

De syllabus van Nico Tydeman is grotendeels gebaseerd op de *Leerredes*, vertaling Jan de Breet en Rob Jansen, Uitgeverij Asoka. Voor 2005 staat een volgende reis gepland, informatie: Maarten Olthof, olthof@vajra.nl

Rechtop zitten



Spiritualiteit is een zaak van geest én lichaam. Yogalerares Sandra Tideman belicht in deze nieuwe rubriek de fysieke kant van spiritualiteit. Dit keer: rechtop zitten.

Sandra Tideman

Ben je jezelf ervan bewust wat je fysieke houding is terwijl je dit leest? Wat is de stand van de wervelkolom? Wat is de positie van de kruin? Het bekken? Hoe is je gezicht? Je voorhoofd? Je kaken? We zijn ons vrijwel nooit bewust van onze fysieke houding in ons dagelijks leven, van hoe we zitten, staan, liggen of lopen. Terwijl het juist een bijzonder grote invloed heeft op de meer subtiele aspecten van ons wezen, zoals de adem en de geest.
Enerzijds identificeren we ons met het lichaam, en zeggen we 'ik heb honger' terwijl ons lichaam honger heeft, 'ik ga zitten' terwijl het lichaam gaat zitten, enzovoort. En we zijn ons er sterk van bewust hoe onze uiterlijke verschijning zich vertoont aan de medemens. Doorgaans besteden we veel tijd en energie om in onze ogen zo goed mogelijk voor de dag te komen en gebruiken daarvoor veelvuldig 'schoonheid uit potjes'.

In hatha-yoga wordt onze aandacht geleidelijk van het fysieke lichaam naar meer subtiele lichamen geleid. We gaan ervaren hoe de lichaamshouding invloed uitoefent op een subtieler innerlijk systeem. Als je bijvoorbeeld in elkaar gezakt zit met een ronde rug, beperkt dat het functioneren van de organen. Zo praktisch is het! Het belemmert ook de vrije stroom van de adem en de meer subtiele energie in het lichaam. Dat heeft een negatief effect op spirituele ontwikkeling. Daarom is *zelf-observatie* een bijzonder belangrijke oefening in yoga en in meditatie. Niet alleen op het moment dat je op je mat een yogasessie doet, maar op ieder moment van de dag. Je geest voortdurend trainen in opmerkzaamheid, *shaksi*, de kwaliteit van getuige ontwikkelen in de geest. Als je jezelf bewust bent van je houding en je direct het effect ervan ervaart, zul je vanzelf je houding veranderen als het nodig is.

Hoe zit ik nu zelf eigenlijk, terwijl ik dit schrijf? Op de grond (beroepsdeformatie), met de laptop op een kussentje voor me. Als je op de grond zit, en het bekken is niet al te stijf, dan is het eigenlijk heel gemakkelijk om rechtop te zitten. Vaak veel gemakkelijker dan op onze 'comfortabele' stoelen en banken, waarin het vrijwel onmogelijk is een goede houding aan te nemen. Het is geen wonder dat onze kinderen vaak zo'n slechte houding hebben. Geen leraren op school die de houding corrigeren, en teveel tijd doorgebracht onderuitgezakt op de bank voor televisie of playstationspel. Zou het geen goed idee zijn om regelmatig kinderen door deskundigen op houding te laten corrigeren, zoals we elk half jaar bij de tandarts de kwaliteit en stand van tanden en kiezen laten controleren? Heel veel rugklachten en aanverwante problemen op latere leeftijd zouden hiermee kunnen worden voorkomen.

■ **Sandra Tideman** is kunsthistorica, boeddhist, en directeur van het Tara Centrum voor yoga & meditatie.

Socrates Geens: een schilder gaat naar de bron



Socrates Geens

Zijn kunstenaarsnaam verbindt het oosten met het westen. Hij kreeg hem van Osho, die hem op het hart drukte om, net als die filosoof, steeds te blijven zoeken naar waarheid. In meditatie onderzoekt Socrates Geens vorm, kleur en symboliek, waaruit hij langzaam een beeld laat ontstaan. Gesprek met een Belgische schilder die gefascineerd is door het oosten.

Lucia van der Drift

Socrates Geens is neergestreken in het Duitse plaatsje Freiburg. Daar gaat hij verder met het verkennen van diverse schildertechnieken. In zijn schilderijen verwerkt hij materialen als acryl, pigmenten, handgeschept papier, goudblad en Indiase borduursels. Meditatie en schilderen zijn bij hem onlosmakelijk verbonden. 'In het Tibetaans boeddhisme wordt met visualisatie gewerkt. Als ik in de loop van enkele weken een schilderij opbouw, is dat een vergelijkbare techniek. Een beeld kristalliseert zich. Alleen, ik krijg dit beeld niet als kant en klaar meditatiemodel, maar ga zelf naar de bron van deze beelden, zodat ik ze op een individuele manier kan uiten.'

In India studeerde Geens jarenlang onder Murley, die de oprichter is van Tibetan Pulsing Yoga. 'Dheeraj Murley noemde mij graag een *sorcerer*, iemand die in en naar de bron kan gaan.' Geens is dankbaar 'rebelse en intense' leraren als Murley en ook Osho te hebben gehad, 'los van kritische vragen en bedenkingen die men rond hen kan en mag stellen', zo voegt hij eraan toe.





The Outer Pilgrimage (101,5 x 152 cm, drieluik open)

Naar de bron

Hoe doet Socrates Geens dat eigenlijk, naar de bron gaan? 'Er is ondertussen natuurlijk een basis van vele jaren mediteren, oefenen en experimenteren. Daaruit ontstond inzicht, vertrouwd zijn met mezelf, en daardoor ook met de ander en de wereld. Zo ontwikkelde zich ook een gevoeligheid voor wat ik nu maar noem 'de goede vorm', of 'beeld'. Ik ben niet iemand die een ontwerp zo ineens klaar voor zijn innerlijk oog ziet. Waarschijnlijk had ik in dat geval niet voor schilderen gekozen, want dan had ik het beeld reeds. Het is dus niet dat ik zo ineens aan die bron sta ... ik ga ernaartoe, en dat is een proces. Soms stel ik mij de opgave rond een specifiek thema te werken, soms laat ik het thema ook eerst maar vrij. Meestal begin ik met schetsen, alleen lijnen. Ik voel heel duidelijk wanneer er kracht en energie in die tekening komt. Verschillende variaties volgen ... met meer of minder energie en uitstraling. Dat is steeds het criterium, hoeveel kracht is aanwezig?'

'Soms komen er ook ingevingen, grote sprongen. Dan kan ik alleen verbaasd of dankbaar zijn voor waar die vandaan komen. Een goede tekening is een sleutel waarbij een heel 'bestand' met informatie hoort. Zo kom ik dichter bij die bron, en kan ik putten uit de informatie daar. Het is dus een wisselwerking, waarbij bij elke stap de goede vorm meer kristalliseert. De kleuren vragen dan bijna zelf waar ze willen zijn.'

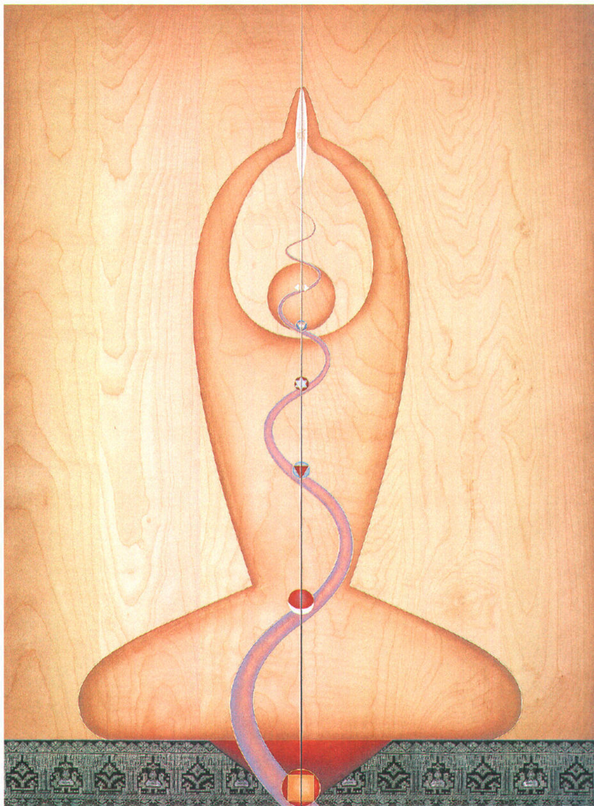
Sleutelset

De ontstane schilderijen noemt hij *Sacred Gates*. Hoe is hij aan die term gekomen? 'Ik ging op zoek naar een goede benaming voor mijn werk. Ik zag dat veel moderne kunst erg subjectief is en vaak de chaos in de kunstenaar toont. Dat mag best wel eens, en er zijn hier en daar geniale voorbeelden van. Maar het is een beetje zoals een eerste stap. Zoals het vertrekpunt in Boeddha's leer. Deze kunst leidt in het beste geval tot een vraagstelling, maar geeft geen antwoord.

Gurdjieff spreekt van het bestaan van 'objectieve' kunst. Kunst die een bepaalde werking heeft, zoals oorspronkelijk religieuze kunst. Zulke beelden en schilderingen hebben een functie. Door ze op je te laten inwerken, openen zich bepaalde facetten van je bestaan, van je zijn. Ze kunnen uitnodigen tot transformatie. Ze kunnen ons herinneren aan ons hart, aan mededogen, aan dat oplossende grotere. En dat zijn dan ervaringen, niet zo maar abstracte concepten. Dat is precies wat ik in mijn werk belangrijk vind. Ik probeer om op een unieke en toch universele manier deze 'poorten' te creëren. Het zijn uiteindelijk poorten in onszelf, bewustzijnspoorten als je wilt. Ik werk aan een schilderij tot het die kracht krijgt, die opening geeft, en dat is dan heel voelbaar. Het worden dan *Sacred Gates*, waarbij de toeschouwer wordt uitgenodigd op ontdekkingstocht te gaan in het eindeloze mysterie Leven.'

Het boeddhisme is een bron waar ik graag ga drinken.

De *Sacred Gates* die Socrates creëert, zijn duidelijk een weer-

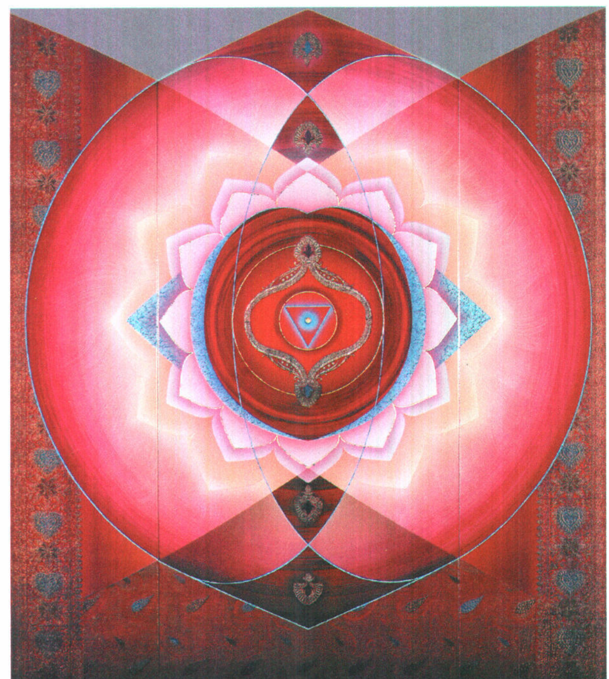

The Inner Pilgrimage (drieluik dicht)

slag van zijn eigen innerlijke groei. 'Dheeraj ontwikkelde een serie *thanka's* [oprolbare religieuze schilderijen op doek, red] die volledig teruggebracht waren tot het minimum. Ze bestonden uit een eenvoudig geometrisch patroon waarin cirkel, vierkant, driehoek en kruis figureren. De kleuren waren eenvoudig, maar specifiek. Dit was zo een soort basis-sleutelset. Door de meditatie op zo'n thanka stemde ik mijn hele systeem op die frequentie af. Alle antennes, alle zintuigen werden gevoelig gemaakt voor de informatie rond de bepaalde dimensie waar die thanka voor stond. Wanneer ik dan rondliep, zag en voelde ik de dingen vanuit dat specifiek gezichtspunt, kreeg ik nieuwe inzichten, en kon ik eigenlijk niet meer een verkeerd ontwerp maken. De opgave in mezelf werd naar de hoogste vorm te zoeken, naar een beeld dat van transformatie getuigt. En dat was mijn weg, mijn groei. Soms kwam er eerst een tekening die mijn beperktheid in deze dimensie weerspiegelde. Door verdere meditatie en lichaamswerk kwam er dan licht in het thema. Dan pas kwam er een ontwerp dat ik de wereld wilde tonen. Zo is het schilderen ook nu nog altijd tegelijkertijd een ontwikkelingsproces voor mezelf. Het maakt dat er meer waarheid, liefde, kracht en licht kan groeien in verschillende aspecten van mijn bestaan.'
Socrates' *Sacred Gates* geven vaak een doorkijk naar de gebeurtenissen in zijn leven. 'Dat de werken ook steeds autobiografisch zijn, heb ik het sterkst gemerkt na de dood van mijn vader. Hij onderging een openhartoperatie en stierf enkele weken later. Ik was samen met mijn moeder bijna dagelijks bij hem. In de tijd daarna schilderde ik een drieluik op hout met als thema 'the open heart'. Het symboliseert de hartenergie, de hartchakra in zijn getranscendeerde vorm. Het is één van de sterkste werken die ik schilderde, een helend en roerend schilderij. Je kunt het drieluik ook sluiten; een hart kan niet altijd open zijn. Als je het schilderij dan weer opent, knarsen de scharnieren, net wat je voelt als je eigen hart weer opengaat.'

Mensenmaat

Een andere gebeurtenis die een sterke invloed heeft gehad op zijn leven en zijn schilderkunst is een pelgrimstocht naar de berg Kailash, het centrum van de wereld volgens de Tibetanen. 'Door de reis naar westelijk Tibet ontdekte ik weer de vele Tibetaanse boeddhistische schatten. Het Tibetaanse boeddhisme beeldt zeer genuanceerd vele aspecten uit van bestaan, bewustzijn en transformatie. De reis naar de Kailash is een pelgrimstocht. Het is een reis naar het centrum van de wereld, en dus naar je eigen centrum.'
Een van de belangrijkste dingen die hij heeft opgestoken tijdens de pelgrimstocht van twee jaar geleden was 'mezelf te zijn in en met de kosmos en mij te herinneren aan het grote avontuur van bewustwording, liefde en oplossen.' Socrates vertelt verder: 'Wij kozen voor een tocht die in de eerste plaats kracht heeft vanwege de natuur. Het landschap in Tibet is uniek en je kunt enorm ver kijken. In onze steden is alles op onze eigen mensenmaat gemaakt en we vertekenen al snel onze verhouding met de natuur en kosmos rondom ons.




The Open Heart (103,5 x 92 cm)


Zazen (100 x 75 cm)

De meeste westerlingen bekijken de natuur eerder vanuit een wetenschappelijk of materialistisch oogpunt. In Tibet ervaart men de bergen, rotsen, meren, rivieren, enzovoort allemaal als levend of 'bewoond'. Je wordt daar ook aan herinnerd door de gebedsvlaggen, rotstekeningen en mani-stenen die de Tibetanen op vele plaatsen in de natuur achterlaten. Dit alles vindt zijn oorsprong in de Bön-religie, maar kreeg een nieuwe spirituele dimensie door de komst van het boeddhisme. Waar het bij Bön vaak om - het manipuleren van - krachten ging, komen met het boeddhisme licht, bewustzijn en liefde. Dit verandert natuurlijk alles.

Uiteindelijk is die hele macrokosmos met bergen en rivieren en sterren ook een spiegeling van de microkosmos, van onszelf. De krachten in onszelf ontdekken en daarmee werken kan al snel gevaarlijk en negatief worden, wanneer licht, liefde en bewustzijn niet tegelijkertijd, of vooraf, groeien. Dat tegelijkertijd vanuit het hogere inzicht in het boeddhisme dit alles als illusie doorzien wordt, is voor mij de 'master key'. De Kailash is in dit opzicht een uitzonderlijke plaats. Zoals geen andere plaats vervat hij de Tibetaanse kosmologie. Wanneer je dan kijkt naar schematische voorstellingen van de kosmos, zoals in de Kalachakra of Abhidharmakosa, of naar de stoepa of andere boeddhistische architectuur, herken je steeds dezelfde matrix. En deze matrix brengt ook de mens in kaart, vanaf het stoffelijke samenspel tot in alle spirituele dimensies. Deze tocht is dus een pelgrimstocht, zowel uiterlijk als innerlijk. Dat is het thema in het schilderij *The Pilgrimage*.'

Noemt Socrates zich een boeddhist? 'Ik noem mezelf niets meer. Ik heb wellicht onderweg noemers nodig gehad. Nu werken ze echter verkleinend en afgrenzend. Maar er zijn veel schatten in het boeddhisme, het is een bron waar ik graag ga drinken. Mijn tentoonstelling is een antwoord op deze aanraking en beleving.'

▪ **Lucia van der Drift** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

▪ **De tentoonstelling *The Pilgrimage* vindt plaats in Koningsteen, Oxdonkstraat 168, te Kapelle-op-den-Bos bij Mechelen, België. Openingstijden: za 23 oktober (14-21 u), zo 24 oktober (14-19 u), wo 27 oktober (14-21 u), do 28 oktober (14-21 u), za 30 oktober (14-21 u), zo 31 oktober (14-19 u).**
www.SacredGates.com, info@SacredGates.com


FOTO: SOCRATES GEENS

Blik op Mount Kailash vanaf een heuveltop tussen het Mansarovar meer en Rakshas Tal.

Geheim

Dit overkwam me een week of wat geleden op straat, vlakbij waar ik woon. Een jonge, mij onbekende vrouw, klein van gestalte, niet onknap, met bruin, krullend, kort geknipt haar en bruine, raadselachtige, kwetsbare, warme ogen – ik denk dat ze een witte broek en een rood hesje aan had – liep op me af en sprak me abrupt maar beleefd aan: 'Mag ik u wat vragen?'
Ik hield mijn pas in en antwoordde: 'Ja'.
Terwijl ze mij enigszins schichtig aankeek, zei ze: 'Mag ik u mijn geheim vertellen?'
'Ja', antwoordde ik wederom, een beetje onthutst.
'Ik ben op mijn tiende misbruikt.'
'Heb je daar last van?', vroeg ik haar maar.
'Nee.'
'En wie heeft dat gedaan, je vader?'
'Nee, de vriend van mijn broer.'
'Goh', wist ik alleen maar uit te brengen.
Na een korte pauze vervolgde ze: 'En mag ik u nu vragen uw geheim te vertellen?'
Ontwijkend en peinzend vroeg ik mezelf hardop af: 'Heb ik dat?...'
Een stilte volgde.
Zoekend naar de juiste woorden ging ik door: '...Ik heb geen geheim, voorzover ik weet, maar ik wil je wel mijn verdriet vertellen; namelijk dat ooit tegen mijn diepste wens en verlangen in mijn baby'tje geaborteerd is.'
'Dank u', zei ze zachtjes, 'mooi'.
Ik keek haar aan, niet helemaal zeker of ik met een weirdo te maken had, en vroeg haar vervolgens: 'Vraag je dat ook aan anderen?'
Zij: 'Wilt u mij vertrouwen?'
'Oké.'
Met stralende ogen, alsof er een last van haar schouders was gevallen, vervolgde ze: 'Wat is uw naam?'
'Jan.'
'Jan', herhaalde ze, alsof ze de letters woog, en terwijl onze blikken elkaar kruisten en in elkaar over vloeiden, vroeg ze, mij nog steeds vousvoyerend: 'Mag ik uw telefoonnummer?'
'Uh...waarom?', bracht ik uit.
Weer zei ze, met dezelfde stralende blik: 'Wilt u mij vertrouwen?' Ze pakte een papiertje en een pen uit haar tas, maakte een beginnende schrijfbeweging, stopte, keek me vervolgens aan en verzuchtte: 'Nou ben ik in de zenuwen uw naam vergeten'.
Ik herhaalde mijn voornaam, gaf haar op haar verzoek ook mijn achternaam en dicteerde haar vervolgens mijn telefoonnummer. Consequent correct besloot ze het gesprekje met: 'Dank u'.
Een of twee dagen later, precies weet ik het niet meer, belde ze me op en spraken we af in een kroeg. Nu zag ze er anders uit: minder kwetsbaar, meer zelfverzekerd. Ze vertelde me dat ze in het kader van een training aan een willekeurig iemand haar geheim moest vertellen. Het had haar zichtbaar goed gedaan; alsof ze door een barrière was heen gebroken. Dat vond ik natuurlijk heel fijn voor haar. Tegelijk voelde ik me ook een beetje misbruikt. Zei Kant niet al dat je een medemens nooit tot middel voor een door jou gesteld doel mag maken? Misschien kunnen de organisatoren van die training dat ter harte nemen.
Ook al was ik dan alleen maar een middel, niettemin vond er een korte ontmoeting plaats. Ik had haar even van zo nabij gezien, zoals je alleen maar in de ogen van je geliefde kijkt. Wonderlijk, zoals zoveel in het leven. Misschien is dat wel het hele eiereten: je voor dat wonder open te stellen.
Dus, kleine, aantrekkelijke jongedame, ook jij: Dank je.

Jan Bor

Tien valkuilen voor de westerse dharma

Veel westerlingen zijn geïnteresseerd in het boeddhisme. Maar volgens de Amerikaan Lewis Richmond is dat geen reden om tevreden achterover te leunen. Hij ziet tien valkuilen voor de westerse dharma. De redactie legde de uitspraken van Richmond voor aan een tiental door de wol geverfde boeddhisten: leraren, auteurs en praktiserenden van het eerste uur. Ieder van hen vroegen we kort te reageren op één valkuil die Richmond ontwaart voor de Amerikaanse ontwikkelingen in de dharma. Heeft Richmond een punt? En zo ja, is die valkuil ook in Nederland en Vlaanderen herkenbaar?

Lewis Richmond

Op dit moment is het niet duidelijk of de westerse dharma succes zal hebben of zal vervagen. Mocht de huidige belangstelling voor het boeddhisme hetzelfde patroon volgen als de eerste golf van interesse in oosterse spiritualiteit in de jaren 1920, dan zullen de meer toegankelijke doctrines en praktijken opgaan in de populaire cultuur en verwateren, net zoals dat met yoga is gebeurd. Meer traditionele vormen zullen dan alleen voortbestaan als de exotische interesse van een paar toegewijde enkelingen.
De dharma zou ook kunnen opbloeien tot een permanente nieuwe invloed in de westerse wereld. Dat is een prettige gedachte. Maar de geschiedenis leert ons dat veelbelovende nieuwe religieuze bewegingen vaak na een paar generaties wegkwijnen. Ik kan tien redenen verzinnen waarom dat met de dharma zou kunnen gebeuren.

➢

1. Vastklampen aan wortels in de alternatieve beweging

Westerse dharmaleraren en de harde kern van leerlingen zijn nog steeds voornamelijk ouder wordende leden van de alternatieve beweging uit de jaren zeventig (hoewel dit beslist aan het veranderen is). De associatie tussen westerse dharma en de waarden van de alternatieve beweging (afkeer van het zakenleven en van gevestigde instituties op lokaal en nationaal niveau) beperkt zijn toegankelijkheid voor degenen die deze waarden niet delen, of voor een jongere generatie die niet is opgegroeid met deze waarden. De tijden zijn veranderd. Leiders en leraren van de westerse dharma moeten onder ogen zien dat de nieuwe generatie niet zozeer op zoek is naar transcendentale ervaringen of een alternatieve levensstijl, maar veeleer naar een praktische spiritualiteit die daadwerkelijk werkt in hun gewone leven. Anderzijds loopt de westerse dharma natuurlijk het gevaar dat het zijn radicale kanten verliest als het zich nestelt in de brede cultuur. Dan wordt het gewoon één extra optie in het uitgestrekte aanbod van methodes voor persoonlijke ontwikkeling en zelfhulp. Zie bij punt 7 onder 'assimilatie'.

— Reactie —

Gretha Aerts, vanaf 1986 leerling van Genpo Roshi, geeft zenonderricht in onder meer Amsterdam en Rotterdam. Ze combineert meditatie met kunstzinnige verbeelding en therapie.

'In de mij bekende traditie heeft zich in twee generaties een gigantische omwenteling voorgedaan; een verschuiving van een Japanse, monastiek gerichte traditie naar een praktijk die zich steeds meer richt op de leek, met gezin, werk, maatschappelijke verantwoordelijkheid. Aanvankelijk werd de nadruk gelegd op 'alles' opgeven voor de dharma (leven en trainen bij de leraar in een zencentrum). Inmiddels is het accent verschoven naar het ervaren van en inzicht krijgen in niet-dualistisch bewustzijn via 'Big Mind' workshops, waarbij de ervaring wordt gezien als beginpunt van een spirituele praktijk in het dagelijkse bestaan. Deze verandering vond mede plaats door de wisselwerking tussen leraar en leerlingen.

Zolang de uitgangspunten van de dharma (lijden, vergankelijkheid, egoloosheid, vrede) in beoefening en overdracht centraal blijven staan, ben ik niet zo bang dat de westerse dharma zijn radicale kanten zal verliezen.'

2. Verlichting

Je zou kunnen zeggen dat het westerse begrip 'verlichting', zoals dat voor het eerst beschreven werd door D.T. Suzuki in de jaren 1930, een van de meest misleidende en destructieve spirituele ideeën van de moderne tijd is geweest. Dit begrip doet voorkomen alsof er een speciale klasse van mensen bestaat die de gewone sterfelijkheid en het gewone ethische handelen ontstijgt, en heeft zodoende de weg vrijgemaakt voor blinde aanbidding van een goeroe. Dit heeft diep lijden en echte destructie veroorzaakt. D.T. Suzuki zelf werd in *Zen at War* als volgt geciteerd: "[Voor de verlichte krijger] is niet hij, maar het zwaard degene die doodt...de vijand komt en maakt zichzelf tot slachtoffer.. de zwaardvechter wordt een kunstenaar van de hoogste orde." Deze gedachten zijn onherkenbaar ver verwijderd van de lessen van de Boeddha, wiens eerste voorschrift *ahimsa*, niet-kwetsen, is. Deze contradicties zullen de dharma blijven ondermijnen in de ogen van het geïntrigeerde maar sceptische publiek, totdat leiders van de westerse dharma bereid zijn om die tegenstellingen onder ogen te zien – en ze eerlijk en grondig te bespreken.

— Reactie —

Rob Hogendoorn (1964) zorgt voor zijn drie kinderen en vertaalt, bewerkt en schrijft hedendaagse boeddhistische teksten. Hij beschouwt zichzelf als boeddhist tegen wil en dank.

'"Verlichting" is net zo'n eigenaardig begrip als bijvoorbeeld "vrije wil". Het ontleent zijn kracht louter aan het gebruik. Zo onderscheidt de filosoof Daniel Dennett twee soorten mensen: zij die niet overtuigd zijn van het bestaan van de vrije wil en er daardoor niet over beschikken, en zij die daarvan wel overtuigd zijn en er daardoor wel over beschikken. Net zo zal wie verlichting voor mogelijk houdt zijn blik verruimen en *daardoor* zichzelf bevrijden. De grenzen van het eigen kunnen blijken plots een blinkend vergezicht. Onvervaard gaat hij op weg naar een immer wijkende einder.

De bevrijdende werking zelf is echter niet gegeven. Wie zich blind staart op de versteende voetafdruk van een voorganger, zal zijn weg pas vervolgen zodra hij opmerkt hoe zijn blikveld vernauwt. Zo ondergaat ook hij de eeuwige beproeving van ieder ander die zichzelf bevrijdde: de gebondenheid aan tijd en plaats. Van die last is geen boeddha ooit verlicht. Wat hij ook zegt of doet, het kan en zal ook verkeerd worden opgevat.'

3. Gebrek aan intellectuele uitwisseling

De afgelopen twee decennia hebben een nieuwe generatie van grondig getrainde academici voortgebracht die zijn gespecialiseerd in boeddhistische teksten en commentaren. Maar veel dharmacentra tonen maar weinig interesse in de kennis van die academici. Anti-intellectualisme – een andere erfenis van de alternatieve beweging – viert hoogtij in dharmakringen. Het christendom en jodendom hebben zichzelf keer op keer opnieuw uitgevonden omdat de wereld om hen heen veranderde. Maar het boeddhisme, in de woorden van Prajnaparamita-geleerde dr. Edward Conze, "heeft in duizend jaar geen nieuw idee gehad". Het is allemaal mooi en aardig om de overgeleverde Aziatische tradities langzaamaan te begrijpen, maar het wordt hoog tijd dat de dharma zich openstelt voor het soort kritische beschouwing en de intellectuele wisselwerking die hebben geleid tot de protestantse Reformatie en de hervorming van het jodendom in de negentiende eeuw. Is er, buiten de wetenschappelijke tijdschriften, een plek die is gewijd aan dit type dialoog, die westerse dharmaleiders en hun volgelingen goed volgen en waaraan ze zelf een levendige bijdrage leveren? Tijdschriften die melden wie wat doet zijn natuurlijk nuttig. Maar ik stel me een tijdschrift voor met artikelen die alles ter discussie stellen – ook de wortels. Boeddhisten worden niet geacht in God te geloven, maar het lijkt er soms op dat wij ons geloof en onze aannames aan veel minder intellectueel onderzoek onderwerpen dan degenen die wel in God geloven.

— Reactie —

Nico Tydeman is zenleraar (sensei), leidt zengroepen in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht en is auteur.

'Anti-intellectualisme is de dood voor elke religie, dus ook voor boeddhisme. Intellectualisme kan een hindernis zijn voor verlichting, maar verlichting heeft geen problemen met het intellect. Zonder verstandelijke reflectie bestaan er geen vorderingen op het geestelijk pad. De dharma doordringt de gehele menselijke persoon inclusief zijn intellectuele vermogens. En dat laatste ook in al zijn mogelijkheden: academisch gevormd, een natuurlijk, volwassen intellect, en niet te vergeten het zogenaamde gezond verstand. Ook al hoeft niet iedereen de universiteit doorlopen te hebben om de dharma te volgen, ik wens elke dharmaschool leden toe die de oorspronkelijke teksten, al dan niet vertaald, kunnen lezen en interpreteren. Kennis van de historische ontwikkelingen verrijkt onze beoefening. Om ons te behoeden voor al te sektarische verklaringen is het noodzakelijk aandacht te hebben voor andere boeddhistische en niet-boeddhistische scholen. De dharma is er niet omwille van een bepaald groepsgevoel. De dharma is de dienstbaarheid zelve voor een universeel, religieus verstaan van alles wat in deze wereld leeft en sterft.'

4. Verwaarlozen van ethiek

Boeddhisme is duidelijk een ethisch systeem en een praktische methode voor de ontwikkeling van je karakter. Dit gegeven is zo fundamenteel dat degenen die dat betwijfelen of ontkennen een hoop te verklaren hebben. Al sinds 2500 jaar is de bereidheid om bepaalde ethische principes op je te nemen de kern van het boeddhisme. Deze voorschriften definiëren wat het is om een boeddhist te zijn, net zoals het credo een katholiek definieert, en de verklaring van het geloof een moslim. Het transcendentale principe van non-dualiteit is nooit bedoeld als een rationalisatie voor kwetsend of zelfzuchtig gedrag, maar veeleer als de ultieme, overkoepelende bevestiging van de voorschriften vanuit het oogpunt van ontwakend inzicht. Als dat principe van non-dualiteit door het slijk wordt gehaald, dan klinkt het ongeveer zoals de bizarre passage van D.T. Suzuki die bij punt 2 werd geciteerd. In potentie heeft het boeddhisme de westerse wereld veel te bieden vanwege zijn vergevingsgezinde en ruimhartige interpretatie van ethisch gedrag. Maar die boodschap verdwijnt naar de achtergrond als de Dharma Gedachten Politie elke discussie over ethiek afdoet als het gebabbel van beperkte, puriteinse geesten.

— Reactie —

Frans Goetghebeur is sinds dertig jaar boeddhist, auteur, beheerder van Tibetaanse centra in België en voorzitter van de koepelorganisatie Boeddhistische Unie België.

'Zogauw iemand van de kansel preekt hoe anderen moeten handelen, zal een boeddhist lichtjes huiveren. Als de vos de passie preekt, boer pas op uw ganzen. Er zijn in de geschiedenis, ook binnen het boeddhisme, veel voorbeelden van mensen die net datgene waarvan ze anderen hebben beschuldigd, zelf gaan doen. Waarom heeft Lewis Richmond geen voorbeelden vermeld van moeilijkheden binnen de eigen sangha van de Dharma-Friends-meditatiegroep die hij in zijn woonplaats oprichtte? Of zijn die er niet?
Natuurlijk loopt er hier en daar wat fout in het boeddhisme. Dat weegt evenwel niet op tegen het immense en onbeschrijfelijke (lees: onbecijferbare) resultaat van wat het boeddhisme in de eerste periode van haar integratie in het westen, dus tijdens de laatste dertig jaar, heeft bewerkstelligd. Hopelijk mag de geschiedenis haar werk doen en zullen er niet te veel te vroeg geboren chroniqueurs het woord nemen.' ➢

5. Gebrek aan waardering voor andere tradities, oosters en westers

De aanhangers van de westerse dharma zijn vooral geïnteresseerd in persoonlijke transformatie via meditatie, en vergeten dat het overgrote deel van de driehonderd miljoen boeddhisten in de wereld helemaal niet mediteren, maar mantra's zingen, bidden, rituelen uitvoeren en voorschriften naleven. Weten zij dat verreweg de meest populaire vorm van boeddhisme in het westen niet zen is, of Tibetaans boeddhisme, of vipassana, maar Sokka Gakkai, een afstammeling van Nichiren boeddhisme waarbij het erop aankomt om vroom een soetra te reciteren? Deze zogenoemde 'geloofscholen' kwamen eeuwen geleden op om het vacuüm te vullen dat een door monniken gedomineerd boeddhisme achterliet. Zij zijn tot nu toe een van de beste pogingen van het boeddhisme om zich aan te passen aan een meer profane moderne wereld.
Een ander vooroordeel onder volgers van de dharma is een afkeer van de religie van hun kinderjaren. Ik vind het vreemd dat een westerse boeddhist, die er geen probleem mee heeft om duizend keer te buigen voor de een of andere Tibetaanse heilige, vol afkeer terugdeinst zodra het woord God valt. Het idee dat de westerse 'God' net zo goed een door de geest gecreëerde vorm van spirituele praktijk zou kunnen vertegenwoordigen als die Tibetaanse heilige lijkt niet in de leerling op te komen. Zo lang het boeddhisme alleen maar een thuishaven biedt voor westerlingen met religieuze kwetsuren die hun religieuze gevoelens willen projecteren op iets exotisch en uitheems, zal het hier nooit echt wortel schieten. De Dalai Lama is hier duidelijk over. Hij schijnt de duizenden aanbidders die naar zijn voordrachten komen te adviseren om eens serieus naar hun eigen tradities te kijken voordat ze blind die van hem accepteren.

— Reactie —

Rob Janssen was hoogleraar klinische psychologie, studeerde Sanskriet en Pali, vertaalde delen van de Pali-Canon en was 16 jaar voorzitter van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme.
'Gebrek aan waardering voor oosterse tradities is in mijn ogen helemaal geen valkuil voor het westerse boeddhisme. Vele westerse boeddhisten daarentegen vinden het met mij prachtig dat miljoenen boeddhisten elders in de wereld bidden, rituelen uitvoeren, mantra's zingen en niet mediteren. Iedereen mag zelf een vorm van boeddhisme vinden die bij hem of haar past. Als dat betekent het aanroepen van Amida-Boeddha is daar geen enkel bezwaar tegen.
Wat betreft een eventueel gebrek aan waardering voor westerse of christelijke tradities – ook op dat punt slaat Richmond de plank mis. Onlangs nog werd in een vergadering van boeddhisten met algemene instemming vastgesteld dat kennis van het boeddhisme veel bijdraagt tot een beter begrip van en waardering voor de religie die men vroeger aanhing.
Ronduit sadistisch is de hint van Richmond om de intolerante, in juridische processen met de 'moederkerk' Nichiren gewikkelde Soka Gakkai als voorbeeld aan te bevelen voor het westen!'

6. Ambitie

Het is inmiddels een carrièrepad om een westerse dharmaleraar te worden. Dat is zowel goed als slecht. Goed, omdat het ons dwingt om cultureel relevante rolmodellen te ontwikkelen, en eisen te stellen aan de opleiding en activiteiten van dharmaleraren. Het is slecht in zoverre het alle moeilijkheden en verleidingen introduceert die samenhangen met een carrière: geld, macht, status, afgunst, competitie, roem, gewin. Je zou kunnen zeggen dat de beste dharmaleraren degenen zijn die die rol niet echt nastreven en slechts aarzelend op zich nemen. Maar inmiddels is het zo dat mensen kunnen zeggen: ik wil later dharmaleraar worden! Zal de dharmaleraar in de loop der tijd uitgroeien tot een soort hybride combinatie van priester, therapeut, spirituele gids, groepsleider, fondsenwerver en schrijver/beroemdheid? Is dat het meest wenselijke model om de dharma over te brengen aan toekomstige generaties? Of vormt de huidige generatie dharmaleraren een soort overgangsgroep, de brug tussen de eerste generatie Aziatische leraren en een toekomstig type leraar dat nog moet komen?

— Reactie —

Rients Ritskes (1957) is zenleraar, auteur, oprichter van Zentrum en bekend vanwege zijn zeer praktische benadering van zen. Hij introduceerde zen als trainingsmethode voor mensen in het bedrijfsleven.
'Nee, de huidige generatie leraren is niet een soort overgangsgroep. Integendeel, Boeddha zelf was reeds die combinatie van priester, therapeut, spiritueel gids en zeker ook fondsenwerver. Dat Boeddha geen zelfgeschreven boeken heeft nagelaten komt niet door zijn gebrek aan ambitie. Er bestond nog geen duurzaam papier en alleen onbelangrijke zaken werden op schrift gesteld. Wat wel de moeite van overlevering waard was, werd uit het hoofd geleerd en doorverteld.
Het criterium voor een goede leraar is dat zij op alle niveaus van het bewustzijn de goede intentie heeft, dat hij gericht is op het welzijn van de mensheid. Het handelen van de leraar kan dan zoveel vormen aannemen als een Kwan-Jin-beeld armen heeft. Het met de mond belijden van die goede intentie is geen garantie en het kan een dekmantel zijn voor dieper liggende egoïstische motieven. Maar garanties zijn niet te krijgen.
Kortom, er is niks mis met de ambitie om als dharmaleraar de dharma te willen verspreiden. Sterker nog, het is geweldig om die ambitie te hebben en mooi dat er meerdere mogelijkheden zijn.'

7. Assimilatie

Een mogelijk lot dat het westers boeddhisme te wachten staat, is het opgaan in, of samensmelten met, de inheemse spirituele tradities van de joods-christelijke wereld. Ik weet niet of dat telt als een mislukking of als een succes. Maar als het boeddhisme zijn individuele karakter zou verliezen, en gewoon een meditatietechniek zou worden voor joden en christenen, dan lijkt me dat een teleurstellende uitkomst – hoewel ik als voormalig christelijk seminarist niet te snel wil oordelen. Laat ons eerlijk zijn: de reden dat monotheïstische godsdiensten wereldwijd dominant zijn, is niet alleen omdat gewone mensen het geloof in God eenvoudig kunnen begrijpen, maar ook omdat het veel van hun diepe spirituele behoeften bevredigt. De islam is de snelst groeiende religie ter wereld, op de voet gevolgd door het evangelische christendom, terwijl het boeddhisme overal (behalve misschien hier) snel afkalft. Sommige dharmaleraren doen de op God gebaseerde religies af als misleiding en wishful thinking. Misschien zouden ze een tweede keer moeten kijken. Dit zou wel eens onze toekomst kunnen zijn.

— Reactie —

Greetje Limpens van Overbeek was leerling zenmeditatie-koanstudie van Enomiya Lassalle en Ama Samy. Zij ontving dharmatransmissie van Ton Lathouwers.

'Sinds 30 jaar zijn er kloosters in Europa die de zenmeditatie omarmen als een stiltemeditatie, die goed past bij de christelijke spiritualiteit. Zij nodigen in Japan opgeleide zenmeesters uit om de zenmeditatie en de dharma te onderwijzen. Al in een vroeg stadium ontstond er een samengaan van de joods-christelijke traditie en het zenboeddhisme. Zo ook in het klooster waar ik sesshins leid. We reciteren soetra's in de zendo en psalmen in de kapel. De zenmeesters Lassalle en Ama Samy, beiden priester, vier(d)en de eucharistie in de zendo. Op initiatief van Ton Lathouwers is een CD uitgegeven met soetra's op melodieën van Russisch-orthodoxe gezangen.

Ik kan Richmonds vrees invoelen dat boeddhistische en joods-christelijke tradities samensmelten en hun eigenheid verliezen. Neigingen tot assimilatie bespeur ik in de psychotherapie en het management. Maar de eeuwenoude en diepgewortelde spirituele tradities zullen hun identiteit nooit opgeven. Wel zullen zij het samengaan van oost en west ervaren als een welkome ontmoeting, waarin de tradities via kennisname en dialoog de eigen spiritualiteit kunnen uitzuiveren en verdiepen. Tekenen hiervan zijn alom aanwezig.'

8. Foute leraren

Dit onderwerp is al flink afgekloven, maar moet toch genoemd worden. Boeddhistische leraren, zowel Aziatische als westerse, schijnen nogal wat problemen te hebben – met relaties, met verslaving, depressie, met macht en seks, enzovoort. We moeten echt af van het idee dat het gedrag van verlichte geesten niet bekritiseerd kan worden door gewone stervelingen. De rest van de maatschappij houdt deze ontsporingen beter in de gaten dan velen van ons zich realiseren. De maatschappij zou op een gegeven moment de luiken dicht kunnen doen voor de mogelijkheden die het boeddhisme biedt, en haar spirituele knikkers elders kunnen onderbrengen. Zeker, zaken veranderen, we leren van fouten uit het verleden. Maar de westerse dharma lijdt nog steeds onder de weerstand om man en paard te noemen, hoewel dat precies is wat de Boeddha deed. Als boeddhistische rolmodellen hun leven, werk en relaties niet beter op orde lijken te krijgen dan de doorsnee Jan en Mien, wat is dan het nut van boeddhisme? Dat zullen buitenstaanders concluderen. Boeddhisten kunnen tegenwerpen: 'Wacht! Blijf! Wij hebben iets moois in de aanbieding! Verlichting! Transformatie! Meditatie! Je ziet het gewoon niet!' En dat is zo, ze zien het niet.

— Reactie —

Geert Mortier (1954) studeert zen sinds 1987 en is leerling van Ton Lathouwers.

'De roep om moreel onkreukbare rolmodellen lijkt eerder schatplichtig aan een puriteins fundamentalisme dan geënt op het proefondervindelijke realisme en de diepe deernis van elk authentiek boeddhisme. Leraren als Milarepa, Ikkyu of Shinran waren allerminst heilige boontjes, maar waarachtige verlichting wortelt in iets fundamentelers dan in een getuigschrift van goed zedelijk gedrag. Laat dit geenszins klinken als een pleidooi voor immoreel gedrag: aan de vruchten zul je de boom herkennen. Maar wellicht reikt de kern van de religieuze ervaring oneindig veel dieper dan ons lineaire denken aankan of -durft.

Elke authentieke religieuze weg wijst voorbij goed en kwaad naar een stille ongrond waar deze en andere tegenstellingen uiteindelijk secundair blijken, een illusoire verharding omheen een van leven trillend mysterie. Over deze stille, lege geen-plek kan men het enkel schroomvol hebben in de poëtische metaforen van genade en verlossing, van grenzeloos verlangen, van onbegrensde mogelijkheid, van onvoorwaardelijke bevrijding voor alles en iedereen.

Maar, niet getreurd, de zentraditie vermaant ons: slechte leraren gaan naar de hemel, goede leraren gaan naar de hel. Daar valt immers nog het meeste werk te doen.'



9. Geld

Je kunt geen religie opbouwen zonder geld. Waar gaat dat vandaan komen? Wie gaat het geven, wie gaat het krijgen, en waar zal het aan worden uitgegeven? Geld heeft al een destructieve invloed gehad op sommige boeddhistische centra, en dat zal zo blijven. Of je het nu leuk vindt of niet, het draait om geld. En geld is ook zo'n onderwerp waar veel dharmaleraren maar moeilijk helder en direct over praten. Een deel van het probleem is dat de vormen van boeddhisme die ons interesseren nu juist vaak de trekken vertonen van een ascetische houding die de wereld verwerpt. Ik pleit voor de ontwikkeling van een meditatieprogramma met geld als expliciet onderwerp. Laten we de materie bestuderen zoals we de geest bestuderen – aandachtig en zorgvuldig. Met oog voor wat is, en niet voor wat zou moeten zijn.

— Reactie —

Jacques den Boer (1932) is godsdienstwetenschapper, adviseur van de stichting Vrienden van het Boeddhisme, oud-redacteur van Saddharma en Kwartaalblad Boeddhisme. Hij beoefent vipassana-meditatie.

'Geld is zeker een valkuil op het boeddhistische pad, tenminste als je de redenering van Richmond volgt. "Je kunt geen religie opbouwen zonder geld. (...) Of je het nu leuk vindt of niet, het draait om geld", zegt hij. Maar een religie opbouwen was niet de bedoeling van de Boeddha. Zijn doel was mensen gelukkiger te maken. Zijn hoofdweg was en is het achtvoudige pad. Begin bij jezelf en help ook anderen op het pad. Daar draait het om, niet om geld. Geld is een bijkomstigheid. Gebruik van geld is in principe goed als de intentie erachter goed is. Onzuivere intenties, geldlust en marktdenken zijn in ons land in opmars. Zij dreigen ook boeddhistische activiteiten te besmetten. Waakzaamheid is geboden. Een meditatieprogramma over geld is onzin. Meditatie dient om de geest te zuiveren, onder andere van hebzucht. Meditatie legt de innerlijke basis voor zuivere intenties, ook bij de omgang met geld.'

10. Sektarisch gekrakeel

Kennelijk hoort kibbelen bij religieus zijn. Joden, hervormden en orthodoxen kibbelen ('Jij bent geen echte jood!' 'Dat ben ik wel!'). Katholieken kibbelen ('Vrouwen kunnen geen priester worden.' 'Wel waar'). Moslims, soennieten en shi'iten, kibbelen. Wat dat betreft bevinden wij kibbelende boeddhisten ons in goed gezelschap. In boeddhistische kringen praktiseren we de glimlach als we bespreken wie heeft en wie niet heeft, wie is en wie niet is. En ook al beroepen we ons op het Ware Spreken ('Natuurlijk wil ik niets of niemand uitsluiten, maar ...'), ondertussen gaat het afgeven op van alles en nog wat door. Misschien is kibbelen goed. Carol Tavris schrijft in haar boek over woede dat de Afrikaanse bosjesmannen constant kibbelen, maar hele lage geweldscijfers vertonen. Misschien kibbelen we ons rechtstreeks het zuivere land of het verlichte bewustzijn in. Maar het lijkt me waarschijnlijker dat het gekibbel leidt tot vaagheid, zwakte en vergetelheid. Waar hebben we het over? Wat doet er nu echt toe?

Dit is het dan. Tien valkuilen. Tien mogelijkheden.
Laten we doorgaan.

— Reactie —

Zuster Elisabeth Dinnissen, Trappistin. Ze heeft 6,5 jaar in Dietfurt, Duitsland gewoond waar pater H. Enomiya Lasalle zenles gaf. Ze vertaalde zijn boeken, is auteur en ontving dharmatransmissie van Ton Lathouwers.

'Gekibbel gaat gewoonlijk over kleine dingen, al kan het uit de hand lopen en de atmosfeer verzuren. Kibbelen wijst op kleingeestig gedoe, onvolwassenheid, gelijkhebberij, oordelen zonder voldoende kennis van zaken, et cetera. Ik zou zeggen: zoiets moeten we eruit mediteren.

Van een echte valkuil is sprake, waar de eigen Weg (dharma) wordt uitgespeeld tegen de andere. Daardoor verliezen beide wegen hun dharmakarakter. Pater Lassalle sr. betreurde het wanneer met name kerkverlaters maar bleven aanschoppen tegen het verleden. Zijn leven getuigt ervan dat de uitwisseling van spirituele waarden van grote betekenis is voor het herkennen van juist de onderlinge verwantschap en voor vrede in de wereld.

Kibbelen kan het begin zijn van uiteindelijk geweld: in oordeel, in woord, in daad. En waar dat begint, graven we een kuil waar we zelf zullen invallen: een Valkuil. Misschien mogen we de verschillende religieuze tradities zien als beddingen; het hangt van allerlei factoren af in welke bedding wij tot ontwikkeling zullen komen. Allemaal ontspringen ze aan de Bron en daar is het ons toch om te doen?'

Weerstand

Diana Vernooij

▪ **Lewis Richmond** is leerling van zenleraar Shunryu Suzuki Roshi en leidt de Vimala Sangha in Mill Valley, California. Hij is auteur van onder meer *Work as a Spiritual Practice* (1999) en *A Whole Life's Work: Living Passionately, Growing Spiritually* (2002).

▪ Vertaling *Tien valkuilen voor de westerse dharma*: Marjan Slob

Het verzoek van de redactie om te reageren op de tien valkuilen van Richmond maakte nogal wat los. Aan de ene kant laten de reacties op de valkuilen eenzelfde gezicht zien: ze getuigen van nuancering en een veel optimistischer kijk van de betrokkenen op de ontwikkeling van de dharma in Nederland en Vlaanderen dan Richmond lijkt te hebben. Er is meer vertrouwen. Aan de andere kant ontmoeten we veel scepsis over het artikel. Onze referenten zijn kritisch over Richmonds inzet om de popularisering en verwatering van het boeddhisme te voorkomen. Zij hebben moeite met het schrijven over 'valkuilen'. Jacques den Boer noemt het streven naar 'het succes van de westerse dharma' op zichzelf al als een valkuil voor het gaan van het boeddhistische pad. 'Richmond wil dat "het boeddhisme", wat dat ook allemaal mag zijn, zich ontwikkelt tot een invloedrijke beweging in de westerse wereld. Dit riekt naar machtsdenken waarin de organisatie belangrijker is dan de mensen. De Soka Gakkai, die hij aanprijst, is ervan doortrokken. Zulke intenties zijn vanuit de leer van de Boeddha onzuiver.'

Dat is natuurlijk precies de vraag: kan het boeddhisme zich alleen 'natuurlijkerwijs' en zonder bijsturing ontvouwen? Is alle denken over hoe we het verwateren van het boeddhisme kunnen voorkomen een teken van verwerpelijke vormen van machtsdenken? Het zou toch heel jammer zijn als mensen met hun sturende en inspirerende kwaliteiten geen invloed zouden kunnen of mogen uitoefenen op de ontwikkeling van spirituele tradities, uit angst voor de valkuil 'macht'.

Ook de toon en benadering van Richmonds tekst roepen weerstand op. Rob Janssen zegt daarover: 'Schrijvers als Richmond vormen zelf een valkuil voor het boeddhisme, daar zij onder het mom van rationaliteit hun eigen frustraties met betrekking tot het boeddhisme projecteren in ogenschijnlijk goedbedoelde, maar in feite het boeddhisme ondermijnende waarschuwingen.'

Niet het feit dat er discussie gevoerd wordt stuit op weerstand bij degenen die we om een reactie vroegen. Wel vroeg men zich af dit het niveau is waarop de huidige discussie over de dharma in het westen internationaal wordt gevoerd. Han de Wit, uitgenodigd om te reageren, betwijfelt dat. Hij vindt de tien valkuilen van Richmond niet de moeite waard: 'Het stuk van Richmond is meer een persoonlijke ontboezeming die door teleurstelling lijkt te zijn ingegeven, dan een grondige kennisname en analyse van de situatie van de boeddhadharma in het westen.' De polemische toon van Richmond en de keuze van zijn thema's roept weerwoord op, zijn "Tien valkuilen. Tien mogelijkheden. Laten we doorgaan." ten spijt.

De redactie van *Vorm & Leegte* wil de dialoog tussen de westerse cultuur en het boeddhisme graag op open, zinnige en doorleefde wijze voeren – waarbij 'open' iets anders is dan kritiekloos, en waarbij 'westers' wat meer is dan 'Amerikaans'. Wij blijven uitzien naar de thema's die zich daarbij aandienen.

Diana Vernooij is redacteur van *Vorm & Leegte*.

STICHTING VRIENDEN VAN HET BOEDDHISME

NAJAARSBIJEENKOMST 2004

Graag nodigen wij u uit voor de najaarsbijeenkomst, die wordt gehouden op **zaterdag 13 november a.s.** in het Maitreya Instituut, Brouwersgracht 157 te Amsterdam met het thema:

BOEDDHISME EN FILOSOFIE

PROGRAMMA

11.00 *Opening* door de voorzitter van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme, Paul Boersma. Vervolgens *Puja*, een korte ceremonie, door prof.dr. R.H.C. Janssen.

11.15 Maurice Knegtel: *Yogacara en Zen.* Een gezamenlijke verkenning van het mysterie Boeddha-natuur en een onderzoek naar de wondere werking van 'enkel-bewustzijn'. Ook wordt de relatie tussen het Indische *Yogacara* en de Chinees-Japanse Zen uit de doeken gedaan.

12.15 Lunchpauze

13.30 Erik Hoogcarspel: *Nagarjuna en de Prajnaparamita.* Erik belicht achtergronden en filosofie van deze belangrijke Mahayana stroming en presenteert een stukje uit zijn vertaling van Nagarjuna's standaardwerk. Voer voor de liefhebber van paradoxen!

14.30 Theepauze.

15.00 André v/d Braak: *Eros, charisma en charismatisch leiderschap in het boeddhisme*
Gaat over de voor het boeddhisme belangrijke leraar-leerling verhouding, en het charisma van de leraar. Aan de hand van een tekst van de Griekse filosoof Plato (het Symposion), wordt het begrip charisma in verband gebracht met de rol van Eros op het spirituele pad.

16.00 – 16.30
Sluiting en Informeel samenzijn met de sprekers, waarbij het bestuur u een drankje aanbiedt.



Maurice Knegtel *is na zijn studie vergelijkende wijsbegeerte en boeddhistische filosofie zen gaan beoefenen bij de Amerikaanse Zen-meester Genpo Roshi en nu als leraar boeddhisme en zen-boeddhisme verbonden aan het Zen Centrum Amsterdam. Hij publiceerde onlangs bij Servire drie boeken over eigentijdse spiritualiteit.*

Erik Hoogcarspel *studeerde filosofie, boeddhistische filosofie en religieuze antropologie in Groningen en Leiden, werkte als columnist bij het blad Filosofie en het Utrechts Nieuwsblad, als docent Hindoeïsme aan de KUN en publiceerde "Koken met filosofie". Nu is hij docent filosofie aan het VWO te Gouda.*

André van der Braak *schreef zijn doctoraalscriptie over "Nietzsche en het boeddhisme". Hij maakte van 1987 tot 1998 deel uit van de sangha van spiritueel leraar Andrew Cohen en publiceerde onlangs over die tijd het boek "Enlightenment Blues". Onlangs verscheen zijn dissertatie over Nietzsche: "Hoe men wordt, wat men is".*

De toegangsprijs bedraagt (inclusief koffie & thee) € 24,60, voor donateurs € 19,60 Aanmelden **tot 29 oktober** door overmaken van het bedrag op giro 1520022 t.n.v. S.V.B. te Wassenaar onder vermelding van: Boeddhisme en Filosofie. **Na 29 oktober** telefonisch op nummer 026-3342788 's ochtends tussen 9.00 en 10.00.

Het Maitreya Instituut, (tel. 020-428 0842) is ongeveer 15 min. lopen van het *Centraal Station*: station uit, rechtsaf, dan 1ste gracht linksaf: Singel, daarna 1ste gracht rechts: Brouwersgracht 157.
Openbaar vervoer: Opstappertje (minibus) bij het Victoria Hotel recht tegenover het Centraal Station, uitstappen op de hoek Prinsengracht/Brouwersgracht. Betalen met strippenkaart.
Per auto: parkeergarage tegenover het Centraal Station of Europarking aan de Marnixstraat.

Nadere informatie
Bij de secretaris Yvonne Zelders
tel. 059-9648671 e-mail: secr.svb@planet.nl
Of bij de organisatrice Munen Vestjens. tel 026-3342788

BOEKEN

Margrit Irgang
Zen als levenskunst
Asoka, 2004, € 15,50

Het mooie van dit boek is dat het over hele gewone dingen gaat en aan de hand daarvan fundamentele menselijke vragen bespreekbaar maakt. Daarom is het bij uitstek een zenboek. Het is geschreven 'aus einem Gusz' als ik deze Duitse uitdrukking even lenen mag voor het jongste werk van deze begaafde Duitse schrijfster. Schrijven is haar beroep; zen beoefent ze sinds 1984 als lid van de gemeenschap Interzijn van Thich Nhat Hanh, de Vietnamese zenmonnik die in Frankrijk zijn bekende gemeenschap Plum Village stichtte.

Het lijdt geen twijfel dat Margrit Irgang weet waarover ze het heeft als ze over zenboeddhisme schrijft, maar de wijze waarop zij dat doet, voegt dé essentiële dimensie toe: die is doortrokken van sterke en rake overtuigingskracht, waarin leven en lijden centraal staan. Geen wonder dat ze in Duitsland met eerder werk tal van prijzen in de wacht sleepte. 'Voor mij is zen alleen een ander woord voor kunst en kunst is een ander woord voor *leven*. Eerst wanneer we alle etiketten en de daarmee verbonden voorstellingen hebben losgelaten, kunnen we ons overgeven aan de zuivere ervaring van het zijn,' schrijft ze in één van haar laatste alinea's.

Willen we ons door dit leven laten openen? Dat is de cruciale vraag waarheen de auteur haar lezers leidt en waarbij zij op speelse wijze geen enkel menselijk aspect schuwt. Het is de vraag die zich in elk opeenvolgend levensmoment zal blijven voordoen. Een buitengewoon actueel boek dus.

(DV)

Patrul Rinpoche
De woorden van mijn volmaakte leraar
Asoka, 2004, € 49,50

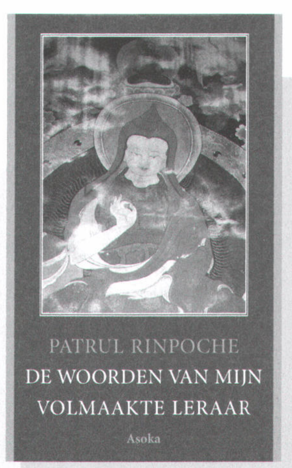
"Een handboek met praktisch advies voor iedereen die de dharma wenst te beoefenen." Zo omschrijft de vertaalgroep *De woorden van mijn volmaakte leraar*, een boek dat in meerdere Tibetaanse tradities al meer dan een eeuw wordt gebruikt als inleiding. Meer dan een handboek lijkt het me vooral een boek om de traditionele beoefening te leren kennen.

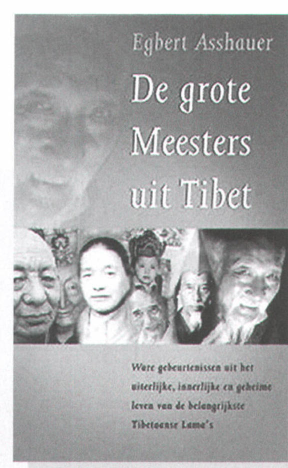
Het eerste deel schetst op toegankelijke wijze de grondslagen van het Tibetaans boeddhisme. Verdienste verwerven, daar gaat het uiteindelijk om. Afgewisseld met citaten en anekdotes geeft dit deel vele concrete aanwijzingen over wat wel en wat niet te doen, hoe te luisteren, te handelen en wat te vermijden. Zeer bruikbare adviezen worden gevolgd door uiteenzettingen die vragen oproepen. Dat wat je meemaakt zijn de gevolgen van eerdere daden, in dit of een vorig leven. Als je nu vals beschuldigd wordt is dat een gevolg van leugens in het verleden. Wees blij dat je de gevolgen van vele negatieve handelingen kunt uitputten.

Het tweede, meest interessante, deel zijn aanwijzingen die horen bij de praktijk van de spirituele leerweg. Zo worden onder meer het nemen van toevlucht, het opwekken van *bodhicitta*, mediteren en reciteren en het beoefenen van goeroeyoga uitvoerig uiteengezet, voorzien van verhalen, toelichtingen en instructies. Aanbevolen wordt bij het werken met het tweede deel een leraar te zoeken die begeleiding geeft en interpreteren kan wat je overkomt en die je behoedt voor dwaling. Dat lijkt me een zinvol advies.

(DVij)







Egbert Asshauer
De grote Meesters uit Tibet:
ware gebeurtenissen uit het uiterlijke, innerlijke en geheime leven van de belangrijkste Tibetaanse Lama's
Ankh-Hermes, 2004, € 22,50

Hoe uit verdrukking iets goeds kan voortkomen: de dreigende teloorgang van het boeddhistisch erfgoed van Tibet is de impuls geweest voor verbreiding van de geheime leer van het Tibetaans boeddhisme in het Westen.
In *De grote Meesters uit Tibet* wordt het leven en de persoon van acht lama's van verschillende Tibetaanse stromingen belicht. Geboren en opgeleid vóór de inval van de Chinezen, woonden zij de eerste helft van hun leven in Tibet en gaven er onderricht. Op latere leeftijd bouwden zij in ballingschap nieuwe kloosters, verzamelden verloren gewaande geschriften en vonden duizenden nieuwe leerlingen. Zij hebben velen geïnspireerd en zorgden voor een opleving van het Tibetaans boeddhisme buiten Tibet.
Per hoofdstuk wordt het leven en werken van een lama (een Rinpoche) belicht. Vrijwel allen zijn ze in de jaren tachtig overleden. Foto's tonen de lama en zijn latere reïncarnatie, dat wil zeggen die reïncarnatie (er zijn er soms wel vijf) die door de Dalai Lama is erkend.
Zonder relativering (zie de titel: 'ware gebeurtenissen') worden verhalen over de wonderen van de lama's en de bewonderende beschrijvingen van zijn leerlingen gepresenteerd naast feitelijke gebeurtenissen en activiteiten. Op boeiende wijze geeft het boek inzicht in de Tibetaanse belevingswereld terwijl het tegelijk toont hoe ver deze belevingswereld van de onze in het westen staat.

(DVij)

Hein Thijssen
Leeg en bevrijd: verslag van een mensenleven
SWP, 2004, € 17,50

De ondertitel van *Leeg en bevrijd* luidt: *Verslag van een mensenleven.* Toch is het zeker geen autobiografie die Hein Thijssen heeft geschreven, daarvoor gaat hij te weinig in op concrete gebeurtenissen die in zijn leven plaatsvonden. Het gaat hem er veel meer om verslag te doen van de innerlijke weg die hij gegaan is: 'De weg op zoek naar *het antwoord*.' Dat antwoord vond Thijssen toen hij het zoeken ernaar steeds meer opgaf, zoals hij zo veel opgaf: zijn priesterschap, de theologie, het traditionele godsbeeld. Geloof, kerk en religie boden hem niet het heil en de verlossing die hij zocht.
Maar na dit verlaten van zijn 'erfgoed' is er nog steeds geen bevrijding. Want er is niet alleen de dwangbuis van het 'symbolische systeem' (kerk, cultuur, wetenschap). Thijssen voelt zich ook geterroriseerd door een inwendig systeem dat 'ik' heet: een ik dat op de werkelijkheid reageert, niet zoals die zich voordoet, maar op de beelden die dat ik er zelf van heeft gemaakt. Dit systeem ervaart Thijssen als een 'scheur in zichzelf'.
Allerlei pogingen om zich van dit systeem te ontdoen mislukken. Uiteindelijk blijft er nog maar één weg open: 'Kijken, niet de ogen sluiten, gewoon







Signalementen

Thich Nhat Hanh
Leren over liefde; Praktische notities van een zenleraar
Servire, 2004, € 19,50
Verschillende richtlijnen waarmee wij relaties kunnen helen, met onze naasten, geliefden, met onszelf en onze spirituele tradities komen aan de orde in dit boek van een van de bekendste hedendaagse zenleraren.

Ben Claessens
Kort en goed Zen
Servire, 2004, € 7,50
In dit boek wordt, zoals de titel al zegt, bondig beschreven wat de betekenis van zen is voor westerse lezers, de geschiedenis van de zenfilosofie, de theorie en praktijk van zen.

Tarthang Tulku
Tibetaanse ontspanning; Kum Nye: massage en beweging
Altamira/Becht, 2004, € 24,90
Dit is de eerste Nederlandse geïllustreerde uitgave van Kum Nye, een yoga met ademtechnieken, massages en bewegingsoefeningen. Het is een effectief en uitgebalanceerd systeem om niet alleen te ontspannen, maar ook om vaste patronen in het eigen functioneren te doorbreken. Kum Nye is een onderdeel van de spirituele en medische traditie in de Tibetaanse geneeskunst. De schriftelijke traditie van Kum Nye is bewaard in Tibetaans medische teksten en in de oude boeddhistische Vinaya teksten.

Vessantara
Boeddha's Dichterbij
Maitreya Uitgeverij, 2003, € 35,00
Studie over de voornaamste archetypische figuren die we in het westerse boeddhisme tegenkomen. Ze kunnen allemaal tijdens meditatiebeoefening en gebedsdiensten gevisualiseerd worden om als katalysator te dienen voor innerlijke transformatieprocessen.

getuige-zijn, en dat zonder te oordelen, zonder te veroordelen, zonder tussenbeide te komen. Gewoon getuige-zijn, en vooral niet weglopen.' Dit getuige-zijn mondt uit in een 'catastrofaal voelen' van wat Thijssen basispijn of 'oerpijn' noemt: de pijn van alle onopgeloste gevoelens en beschadigingen die nooit helemaal doorvoeld en geïntegreerd zijn, die zijn weggeduwd er die erop liggen te wachten opnieuw geactiveerd te worden.

Door deze pijn niet langer weg te stoppen, af te wijzen of te negeren maar haar in de ogen te kijken en te doorvoelen, lost ze op. Dan blijkt dat het voelen ervan helemaal niet zo catastrofaal is. Integendeel. 'Het was reinigend, bevrijdend, een catharsis, opluchtend.' Thijssen ervaart het als het ontwaken uit een slaap die zijn leven lang geduurd heeft. Hij is: 'Leeg en bevrijd'.

De weg die Hein Thijssen is gegaan, is een weg die vele anderen ook zijn gegaan. Desondanks is het zíjn weg geworden, uniek en eigen. Meermalen laat Thijssen de lezer weten hoe moeilijk hij het vindt om zijn ervaringen onder woorden te brengen: de taal schiet tekort. Toch is zijn 'verslag van een mensenleven' een indringend en overtuigend document geworden.

(PB)

Thich Nhat Hahn,

Geen dood en geen vrees: bemoediging en wijsheid voor de levenden

Servire, 2002, € 19,99

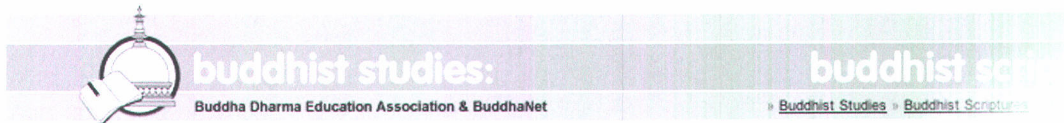
Door te mediteren komen we in contact met dat wat diep in ons leeft, bijvoorbeeld met onze angst. "Wij zijn bang voor de dood, we zijn bang voor de scheiding en we zijn bang voor het niets", schrijft Thich Nhat Hahn in *Geen dood en geen vrees*. Het boek wil een bemoediging voor de levenden zijn, zo maakt de ondertitel kenbaar. Thich Nhat Hahn probeert de lezer op verschillende manieren duidelijk te maken dat doodgaan niet betekent dat je van iemand opeens niemand wordt; net zo goed als geboren worden niet betekent dat je plotseling van niemand iemand bent geworden: je bestond immers al in de baarmoeder. Je manifesteert je na je geboorte alleen maar anders dan daarvoor. Zo ook is iemand die gestorven is niet teloorgegaan; hij of zij vertoont zich in een andere vorm. Ons leven is een oneindige keten van manifestaties, wier ware aard is, dat ze niet geboren worden en niet sterven, niet komen en niet gaan, niet zijn en niet niet-zijn. Als je dat werkelijk begrijpt, zul je bevrijd zijn van angst, voor de dood, voor scheiding en voor de leegte.

Thich Nhat Hahn schrijft over deze moeilijke thema's op zijn bekende, eenvoudige, rechtstreekse manier. Zijn aanwijzingen voor meditaties zal de lezer nodig hebben om deze ogenschijnlijk goed te volgen uiteenzettingen werkelijk te begrijpen.

(PB)

De boekenrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom, Wanda Sluyter en Diana Vernooij.

http://www.buddhanet.net/e-learning/heartstr.htm



The Heart Sutra
Prajna Paramita Hrydaya Sutra

- Preface#1 — Disciple Nien An
- Preface#2 — Disciple Wang K'ai
- Translator's Introduction — Ven. Dharma Master Lok To
- Prologue — Grand Master T'an Hsu
- Commentary — Grand Master T'an Hsu

"When the Bodhisattva Avalokitesvara."
[Commentary on above text]

"Was Coursing in the Deep Prajna Paramita."
[Commentary on above text]

"He Perceived That All Five Skandhas Are Empty"
[Commentary on above text]

"Thus He Overcame All Ills and Suffering"

Wie was Sariputra?

Ons tijdschrift heeft een prachtige nieuwe naam. De woorden 'vorm' en 'leegte' worden door veel boeddhisten over de hele wereld dagelijks uitgesproken als zij de hartsoetra reciteren. Wat is dit eigenlijk voor een soetra? En wie was die Sariputra die door Avalokitesvara werd toegesproken? Boeddhanet hopt hapsnap langs de digitale afgrond van de leegte, maar vindt materie die waarachtige aandacht behoeft.

Wie de hartsoetra niet kent, kan op diverse plekken op het internet versies ervan aantreffen. Een mooie Nederlandse vertaling van de hand van Rob Janssen staat op **www.vwbo.nl/teksten/prajnaparamita/HartSutra.html**.
Een Engelse versie met uitgebreide en leerzame commentaren is te vinden op **www.buddhanet.net/e-learning/heartstr.htm**. De hartsoetra maakt deel uit van een reeks teksten die bekend staat als de prajnaparamita soetra's en waarin het begrip leegte centraal staat. John Crook plaatst de hartsoetra in dit perspectief in een heldere lezing op **westernchanfellowship.org/heartsutra/ncf6_HeartSutra1.html**.

De plaats waar de hartsoetra voor het eerst zou zijn uitgesproken is de Gierenheuvel in Rajgir, waar de historische Boeddha verschillende belangrijke leerredes heeft gehouden. Er is sindsdien veel veranderd op de Gierenheuvel. Vier jaar geleden rond deze tijd zat ik samen met mijn reisgenote Annemieke op deze heuvel in de provincie Bihar, India, en wij reciteerden samen de hartsoetra terwijl op de achtergrond de apen met ons meebrulden. De tocht naar het topje van de heuvel werd om de paar meter gemarkeerd door een bedelaar en er liepen gewapende militairen rond om de onschuldige toerist te beschermen tegen bandieten. Foto's van de huidige Gierenheuvel staan op sped2work.tripod.com/vulturespeak.html.

Rajgir was ook de plaats waar Sariputra en zijn onafscheidelijke vriend Mogallana de Boeddha en zijn leer leerden kennen. Zij zouden tot zijn trouwste discipelen gaan behoren. Een uitgebreid verslag van het leven van Sariputra leest u op **www.buddhanet.net/e-learning/history/db_01.htm** of op **www.buddhistinformation.com/life_of_shariputra.htm**.

De historische figuur Sariputra kan niet worden gelijkgesteld met de Sariputra die de wijze woorden van Avalokitesvara over zich heen krijgt. Hij figureert in een aantal Mahayana soetra's als iemand die toch niet helemaal heeft begrepen hoe het werkelijk allemaal in elkaar steekt. Terwijl deze verlichte toen allang was gestorven. Kijk naar het schema op **www.meta-religion.com/World_Religions/Buddhism/timeline_of_buddhist_history.htm** voor een algemeen historisch perspectief van het boeddhisme. Het is dan ook niet Sariputra zelf op wie de prajnaparamita teksten reageren, maar de traditie die hij in de loop van de tijd was gaan vertegenwoordigen. Meer informatie hierover staat op **westernchanfellowship.org/heartsutra/the_heart_sutra.html**.

De hartsoetra is onlosmakelijk verbonden met de Mahayana-traditie. Heeft de Theravada-traditie ook iets met leegte? Bikkhu Thanissaro wijdt uit over leegte op **www.accesstoinsight.org/lib/modern/thanissaro/emptiness.html**. Een vergelijkbaar antwoord vond ik elders op het internet in een essay van Martin Goodson op **www.urbandharma.org/udharma/fiveskan.html**. Hij geeft hierin een wonderschone metafoor van eerwaarde Ajahn Chah. Deze vergelijkt het bewustzijn in meditatie met een vijver in een bos. Er komen elke dag dieren drinken. Sommige beesten zijn bekend en andere zijn vreemd. Maar of ze nu langere tijd komen drinken of kortere tijd, ze verdwijnen uiteindelijk allemaal in het donkere woud.

lucia@redbuddha.net

Dienstmaagden met innerlijke kracht



Myra de Rooy en de Tibetaanse arts Tsering Palmo

Dit voorjaar verscheen het boek *Vrouwen in Boeddha's bergen*, geschreven door Myra de Rooy. In het boek verweeft De Rooy haar eigen leven met gesprekken die ze had met nonnen en (gevluchte) Tibetaanse vrouwen. Marlies Bosch sprak met de auteur, die zichzelf een 'randboeddhist' vindt.

Marlies Bosch

Een ketting van toevallige omstandigheden voert Myra de Rooy in 1986 naar Nepal. Ze breekt haar enkel tijdens een klim in de Alpen, leest al genezend een boek over Tibet, en aarzelt geen moment als haar wordt gevraagd om als tweede chauffeur van een busje mee te gaan naar Nepal.

De Rooy: 'Ik kende Tibet niet. Dus toen ik er zo vlak bij was, wilde ik de kans aangrijpen om erheen te gaan. De regels waren dat jaar soepel, ik kon zelfs zonder gids rondtrekken. Ik ontmoette er vooral vrouwen, omdat het als vrouw gemakkelijker is om met hen contact te maken. De taal was moeilijk, maar door vriendelijk te zijn, begrepen we elkaar. Ook lichaamstaal speelde een grote rol. Vriendschap is een taal die boven woorden uitgaat.'

Na de dood van Hans, haar partner, wilde De Rooy een pelgrimstocht naar de berg Kailash maken. Op verzoek schreef ze daarover een verslag voor een bundel reisverhalen van vrouwen. De uitgever van die bundel vroeg haar daarop een boek over boeddhistische nonnen te schrijven. De Rooy: 'Alles kwam toen samen. Ik werkte intussen bij de *International Campaign for Tibet.* Daardoor logeerden er af en toe gevluchte Tibetaanse nonnen bij mij thuis die mij hun verhalen vertelden. De zus van de Dalai Lama, Jetsun Pema, wees me op het verhaal van Dolkar; in Ladakh ontmoette ik de Tibetaanse arts Tsering Palmo, die zich vanaf 1995 inzet om de situatie van nonnen in Ladakh te verbeteren; ik ontmoette zes oude nonnen met wie ik in gesprek raakte. De ervaringen van die vrouwen sloten gedeeltelijk aan bij die van mijzelf. Voor mijn gevoel vormden ze allemaal radertjes van een wiel. Toen ik eenmaal wist dat ik een boek ging schrijven, heb ik natuurlijk bewuster gezocht. Ik heb de kloosters bezocht van de nonnen die bij mij gelogeerd hadden, iets dat ze zelf niet meer konden doen. Ik wilde zien waar ze vandaan kwamen, waar hun levensverhaal zich had afgespeeld.'

Dienstmaagd

'Ik heb kijkjes mogen nemen in een aantal levens van boeddhistische vrouwen. Ik heb gezien hoe 'kracht' de gemeenschappelijke noemer is. Het zijn vrouwen die hard moeten werken en tegen de stroom in leven. Ze hebben keuzes moeten maken die niet logisch zijn. De positie van vrouwen in die landen wordt nog steeds lager ingeschat dan die van mannen. Dat geldt ook voor nonnen. Een gezegde in Tibet is: "Wil je een lama in het gezin, laat dan je zoon monnik worden. Wil je een dienstmaagd in je gezin, laat dan je dochter non worden." Maar ik heb vooral kracht gezien. De vrouwen maken een duidelijke keuze, ook als ze van huis uit voorbestemd waren om non te zijn. Ze geven daar zelf hun invulling aan. Ik voelde ook een liefdevolle openheid voor mij. Het is een gastvrijheid die wij niet kennen. Ik ben er niet als vreemdeling weggegaan.'

Het schrijven is voor De Rooy een manier geweest om de dood van Hans te verwerken. Ze heeft zijn dood zelfs letterlijk in haar boek verwerkt. Dat had tot emotionele verhalen kunnen leiden, maar niets is minder waar. Summier en op ingehouden wijze beschrijft de Rooy zijn ziekte en zijn sterven. De Rooy: 'Omdat het zo persoonlijk is, wilde ik

niet met allerlei intieme details komen. Zo deden de nonnen dat ook: ze vertelden me slechts wat ze kwijt wilden. Dat is ook goed. Ik dacht aanvankelijk een boek over hen te gaan schrijven. Pas later wees iemand me erop dat mijn eigen reacties op wat ik hoorde en meemaakte de rode draad vormen.
Door de dood van Hans en de ontmoeting met de nonnen heb ik geleerd nog minder waarde te hechten aan materiële dingen. Natuurlijk heb ik een huis, maar ik hoef niet al te veel luxe. Ik heb ook een nieuwsgierigheid ontwikkeld naar de wijsheid in het boeddhisme. Ik noem mezelf een rand-boeddhist; ik heb veel van het boeddhisme in mijn leven geïntegreerd. De waarde ervan zit voor mij in een liefdevolle omgang met mensen.'

▪ **Marlies Bosch** is fotograaf en journalist. Zie www.boschphotography.com.

▪ Myra de Rooy, *Vrouwen in Boeddha's Bergen: Reizen in Tibet, Nepal en Ladakh*, Byblos, 2004, e 17,90.
Deze zomer maakte Myra de Rooy een lange trektocht door Ladakh. Ook bezocht ze opnieuw het centrum van Dr. Palmo, ditmaal als bestuurslid van de *Dutch Foundation for Ladakhi Nuns*, opgericht om (oudere) nonnen in Ladakh te ondersteunen. Een groot deel van de opbrengsten van haar boek is bestemd voor dit doel. www.ladakhnuns.com

FOTO'S: MARLIES BOSCH



agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update op zondag.
Agendaredactie: Wanda Sluyter, Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl
Een uitgebreidere agenda vindt u op onze website: www.vormenleegte.nl

UITLEG

De opzet van de Agenda is met ingang van dit nummer gewijzigd. Binnen de rubrieken *Op bezoek*, *Lezingen*, *Retraites* en *Overige activiteiten* zijn alle onderdelen op **datum** geplaatst. Om herhaling van allerlei gegevens te voorkomen, worden alleen organisatie en plaatsnaam vermeld. Onder *Meditatie* vindt u alle gegevens van de betreffende organisatie, op plaatsnaam gesorteerd. Het onderdeel *Meditatie* vermeldt alle groepen en organisaties die op doorlopende basis meditatiemogelijkheden en –cursussen geven. We vermelden niet langer de dagen en tijden, maar zullen wel vollediger dan voorheen zijn in de adresgegevens.

Op bezoek

22 t/m 24 okt: Lama Tarab Tulku over de hartsoetra = prajnaparamitasoetra. Kosten € 85. Jewel Heart, Nijmegen.

27 okt: Lama Ole Nydahl. Onderwerp: 'Buddhism, the Nature of Mind'. Amstelkerk, Amsterdam. 20.00 uur. Tel.020-6792917.

4-14 nov: Lama Lobsang. Tournee door Nederland, met workshops, lezingen en consulten over Tibetaanse geneeskunde. 4 nov. Capelle a/d IJssel, 5 nov. Den Haag, 6 nov. Baarn, 7 nov. Amersfoort, 8 nov. Amsterdam, 9 nov. Tiendeveen, 10 nov. Groningen, 11-14 nov. Ter Apel, Meer info Petra van Selm, Tel.0591-658385, E-mail: nangtenmenlang_nl@hotmail.com.

18-19 nov: bezoek Willigis Jäger. 18 nov.: Seminar 'Spiritualiteit in het dagelijks leven'. Locatie: ZIN, Vught. Kosten: € 117,00 incl. diner. 19 nov.: Seminar 'Er is geen dood' ter ere van het 25-jarig bestaan van het Han Fortmann Centrum. Locatie: Studentenkerk, Prof. Van Weliestraat 4, Nijmegen. Kosten: € 50,00. Tijdens deze seminars is er ook de presentatie van de Nederlandse vertaling van zijn boek 'Aufbruch ins neue land'. Meer info en opgave, tel.035-5388508, e-mail: bmvanbaren@innersense.nl

19 t/m 28 nov: Kyabje Gehlek Rimpoche. Vajrayana lesretraite, Heruka en Vajrayogini initiaties. Kosten: nog vast te stellen. Jewel Heart, Nijmegen.

Lezingen

16 okt: Geshe Sonam Gyaltsen, Maitreya Instituut Amsterdam.

29 okt., 3, 18, 24 nov., 2 dec., 8, 16 dec: Gen Kelsang Dragpa, Oost West Centrum, Mariniersweg 9, Rotterdam. Tel.06-50424967, E-mail: ghantapa@kadampa.nl

3 nov: Erik Bruijn 'De bijbel als meditatiegids: een duik in het diepe. Een frisse kijk op een oosterse bestseller die eeuwenlang de bron is geweest van vreugde en verdriet'. De Amershof, Snouckaertlaan 11, Amersfoort. Aanvang 20.00 uur. € 10,00. Tel.033-4634215.

3 nov: Ven.Kaye Miner: Opgroeien en opvoeden. Maitreya Instituut, Amsterdam.

11 nov., 9 dec.: Rob Groot, De spiegel van Dharma en De vijand vernietigen. Buurtvereniging Fledderus, Buitenhofdreef 274, Delft. Tel.06-50424967, E-mail: ghantapa@kadampa.nl

13 nov: Themadag: Boeddhisme, geneeskunde en psychotherapie. Ochtend: Lezing door de Tibetaanse arts Lobsang Tsultrim: De relatie tussen lichaam en geest en het lezen van de pols. Middag: Lezing door Erik Bruijn: Ziekte, pijn en de invloed van de geest. Amersfoort, 10.00-16.30 uur, Kosten: € 75,00. (incl. lunch, koffie en thee). Tel.033-4634215.

8 dec: Erik Bruijn 'Intimiteit en machteloosheid. Ons geprogrammeerde 'ik' en het anderszijn van de ander'. De Amershof, Snouckaertlaan 11, Amersfoort. Aanvang 20.00 uur. € 10,00. Tel.033-4634215.

10 dec: Lama Karta: 'Leegte en de natuur van de geest'. Centrum De Roos, P.C.Hooftstraat 183, Amsterdam. 20.00 uur, € 8,00. Tel.020-6890081.

Retraites

16-17 okt: Weekeinde retraite: leven en dood, Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

16 t/m 23 okt: 7 daagse Sesshin o.l.v. Tenkei Coppens, Zen River, Uithuizen.

16 t/m 23 okt: Intensieve Zen Retraite o.l.v. Zen meester Jiun Hogen, roshi, St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

17 t/m 22 okt: 5-daagse Vipassana retraite, Sangha Metta/Buddhavihara, Amsterdam.

29 t/m 31 okt: Zen Weekeinde o.l.v. Zen meester Jiun Hogen, roshi. St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

30-31 okt: Establishing a daily practice. Maitreya Instituut, Amsterdam.

17 t/m 21 nov: Sesshin in Steyl met Ton Lathouwers, tel.0575-575390.

20 t/m 24 okt: Sesshin met Nico Tydeman, ZINinwerk, Vught. Tel.073-6588000, E-mail: lpl@zininwerk.nl

29-31 okt: Intensief Zenweekend o.l.v. Erik Bruijn. Kosten € 175,- inclusief maaltijden en logies. Tel.033-4634215.

4 t/m 7 nov: Smiles and Tears o.l.v. Cheward Roman del Hoyo, St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

8 t/m 12 nov: Walking Retreat o.l.v. Modana Rouw, St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

12-17 nov: 6 daagse retraite olv Frits Koster in abdij Berkel-Enschot. Opgave via Meditatieruimte Ceres, Breda.

14 t/m 15 nov: Practice weekend o.l.v. Tenkei Coppens, Zen River, Uithuizen.

18 t/m 21 nov: Long Zen weekend o.l.v. Jishin, Osho, St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

19 t/m 21 nov: Weekendretraite voor beginners, in Schoorl, Boeddhistisch Centrum (VWBO), Amsterdam.

20 t/m 21 nov: Vipassana Weekend, Sangha Metta/Buddhavihara o.l.v. Henk van Voorst en Aad Verboon, Amsterdam.

2-5 dec: Mini-retraite, Buddhavihara, Amsterdam.

4 t/m 11 dec: Rohatsu sesshin & Ango & Shuso Entering ceremonies o.l.v. Tenkei Coppens Zen River, Uithuizen.

5-12 dec: Rohatsu, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

17 t/m 25 dec: Vipassana meditatieretraite o.l.v. Frits Koster, de Noorder Poort, Wapserveen (Dr). Tel.0594-621807 of 076-5816382. Website: www.fritskoster.nl.

26 dec. t/m 1 jan. 2005: New Years Sesshin o.l.v. Tenkei Coppens, Zen River, Uithuizen.

27 t/m 30 dec: Kerstretraite: Vrede in de wereld begint bij jezelf, Nyingma Centrum, Amsterdam.

29 dec. t/m 1 jan. 2005: New Years Retreat o.l.v. Jiun, Roshi, St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

12 jan.-2 feb: Winterretraite, Buddhavihara, Amsterdam

Overige activiteiten

11, 18, 25 okt: Cursus Begin met boeddhisme: Het spirale pad van ethiek, meditatie en wijsheid. 19.30-22.00, Boeddhistisch Centrum (VWBO), Amsterdam.

16 okt: 'Zen-zitten en lopen voor vrede' (Norg, Dr.). Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker. Tel.050-314.0069/ 406.1308 / info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl

16 okt: Meditatiebijeenkomst in de traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953. E-mail: info@nouddehaas.nl

17 okt: Vipassana Meditatiedag, Sangha Metta/ Buddhavihara, Amsterdam

19 en 26 okt. Avondintroductiecursus op dinsdag, Dharma-toevlucht, Apeldoorn.

21-24 okt: Seminar door Tenzin Wangyal Rinpoche: Powa bewustzijnsoverdracht tijdens het sterven, in Amsterdam. Opgave: www.bongaruda.com

22-24 okt: FPMT basisprogramma: Mahayana uttaratantra shastra, Maitreya Instituut Emst.

23 okt.: Meditatiedag, ook voor beginners, 11-17 u, Boeddhistisch Centrum (VWBO), Amsterdam.

23-24 okt. Introductieweekeinde; 27 nov. introductie-vervolgdag, Dharma-toevlucht, Apeldoorn.

24 okt: Zen-zondag, Stichting Zazen, 9.30-15.30, Eindhoven/Duizel.

24 okt: Zondagochtend Vipassana Meditatie, Sangha Metta/ Buddhavihara, Amsterdam.

27 okt., 10 en 24 nov. en 8 dec: Psychoanalyse en Boeddhisme Ervaringsgerichte Workshop-studiegroep georganiseerd door het Nederlands Psychoanalytische Instituut in samenwerking met de Stichting Psychotherapie en Boeddhisme. Website: www.psychoanalytischinstituut.nl/training/shtml, Tel 030 2307074.

28 okt., 11, 25 nov., 9 dec: Doorgaande Dhammagroep, Buddhavihara, Amsterdam.

31 okt: Dagretraite olv eerw. Baldwin Scheurs, Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven, Groningen. Tel.0594-518765.

31 okt: Themadag meditatie en tekenen, De mandala van de 5 boeddha's. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, Den Haag.

31 okt: Meditatie-zondag, Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven, Groningen.

6 en 7 nov.: Verschillende films met een boeddhistisch thema, zoals 'The Yogis of Tibet', 'Cave in the Snow' en 'Oracles & Demons of Ladakh' te zien op het Himalaya Filmfestival. Website: www.himalayafilmfestival.nl of de links op de www.himalaya.pagina.nl

13-14 nov: Intensief zenweekend, Stichting Zazen, Duizel/Eindhoven.

13-14 nov: Workshop Meditatief tekenen, door Ietje Wijmenga, Cursuscentrum Avanturijn, Voetiusstraat 3, Utrecht. Tel.030-2614257.

13-14 nov: Workshop 'Leven met Sterven' o.l.v. Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker. Tel.050- 314.0069/ 406.1308. E-mail: info@zenspirit.nl, Website: www.zenspirit.nl

13 nov: Cursusdag Filosofie Oost-West. Thema 'Inzicht in geweld', diverse colleges, Utrecht. Website: www.filosofie-oostwest.nl/fwhtm/fwth04.htm.

14 nov: Zen Zitdag, Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

14 nov: Workshop Zen en Vormen van Beeld olv Hans van Lunteren. Zentrum, Utrecht.

15, 22, 29 nov: Cursus Begin met boeddhisme: Het Tibetaanse levenswiel. 19.30-22.00. Boeddhistisch Centrum (VWBO), Amsterdam.

20 nov: Meditatiebijeenkomst in de traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953. E-mail: info@nouddehaas.nl

21 nov: Meditatie-zondag, Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven, Groningen.

26 nov: Meditatiedag met Frits Koster, Meditatieruimte Ceres, Breda.

26 t/m 28 nov: Weekendworkshop 'Leven en werken met wijsheid en compassie', ZINinwerk met Maurice Knegtel, Vught. Tel.073-6588000, E-mail: lpl@zininwerk.nl

26 t/m 28 nov: Weekendworkshop 'Zen en mentale ruimte in leven en werk', ZINinwerk met Dick Verstegen en Brigitte van Baren, Vught. Tel.073-6588000, E-mail: lpl@zininwerk.nl

26 t/m 28 nov: Mindful Awareness weekend olv Doshin Houtman, Noorderpoort, Wapserveen.

28 nov: Themadag meditatie en tekenen, De mandala van de 5 boeddha's. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, Den Haag.

10-12 dec: Cursus Training van de geest, Us Thus, De Rijp 6, Greonterp. Tel.0515-579628. E-mail: usthus@euronet.nl

11 t/m 12 dec: Meditatieweekend met Lama Karta, in Centrum de Hoorneboeg, Hilversum door Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling, E-mail: stichting.kagyu@tiscali.nl

11 dec: Meditatiebijeenkomst in de traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953. E-mail: info@nouddehaas.nl

11 dec: Cursusdag Filosofie Oost-West. Thema 'Inzicht in geweld', diverse colleges, Utrecht. Website: www.filosofie-oostwest.nl/fwhtm/fwth04.htm

12 dec: Meditatie-zondag, Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven, Groningen.

12 dec: Workshop 'Eenzaamheid is alleen-zijn mèt verlangen'. Centrum voor Spiritualiteit De Poort, Groningen, Tel.050-5712624, E-mail: de.poort@12move.nl, Website: www.de-poort.info

31 dec-1 jan: Jaarwisseling met mantra zingen, Nyingma Centrum, Amsterdam.

8 jan: Open dag met proeflessen, Nyingma Centrum, Amsterdam.

8-9 jan. 2005: Workshop 'Ontdek de Boeddha in jezelf!' door Genpo Roshi. Hotel American, Leidsekade 97, Amsterdam. Prijs: Eén dag € 90,00, beide dagen € 160,00 inclusief lunch, koffie/thee. Tel.073-6427009, E-mail kanzeon@home.nl

Meditatie

Aerdenhout
Vipassana-meditatie (Theravada), Tel.023-5242403.

Alkmaar
Stichting Leven in Aandacht (Zen) Tel.072-561 62 89 of 072-540 17 07, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net.

Amersfoort
Vipassana (Theravada) Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880.

Zenkring Amersfoort Muurhuizen 42. Tel.033-4634215.

AMSTERDAM
Boeddhistisch Centrum Amsterdam
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO, Overig), Palmstraat 63. Tel.020-4207097, E-mail: info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl.

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Nel de Jong, tel.020 6720227; Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Buddhavihara Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, E-mail: gotama@xs4all.nl, Website: www.xs4all.nl/~gotama

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020 4202357. Openingstijden: 12.00-17.00 u. Website: www.ibps.nl

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884. E-mail: info@zen-deshimaru.nl. Website: www.zen-deshimaru.nl.

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037. E-mail: wsc@original-trad.faithweb.com, Website: www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Karma Kagyu Centrum voor Diamantweg-boeddhisme (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, E-mail: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl.

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. E-mail: zenazi@dds.nl. Website: www.zenazi.dds.nl.

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl. Website: www.nyingma.nl.

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100.

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), E-mail: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

ZEN meditatie in De Ruimte
De Ruimte, Weesperzijde 79a, Tel.020-6934578, E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl.

Zondag-sangha
Tel.020-6279339, E-mail marleen.sint@xs4all.nl.

ANTWERPEN
Dana Zengroep Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem. Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, E-mail: antwerpen@danasangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme (Zen)
Shintempel Jijoki, Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem. Tel. 0032-(0)495-532210. E-mail: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

APELDOORN
Dharmatoevlucht (Zen)
(Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven), De Heze 51. Tel.055-5420038. Website: www.gbconline.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251.

ARNHEM
Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41. Tel.024-3238666, E-mail: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

BILTHOVEN
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595.

BOEKEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530. E-mail: ahjbaan@zonnet.nl.

BREDA
Stichting Ceres- Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte 'Ceres', Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625. E-mail: info@ceresbreda.nl, Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE
Dana Zengroep Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22. Tel.0477/26.63.92, E-mail: brugge@danasangha.be

BRUSSEL
Diamantweg-boeddhisme Brussel (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306. Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

CASTRICUM
Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
V.Oldenbarneveldtstr.3. Tel.0251-65 82 78, E-mail: riesjard@wxs.nl.

DEDEMSVAART
Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.0523-612821

DELFT
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715. E-mail: dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH
Jewel Heart (Tibetaans)
Tel.073-6413166.

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Vierde Buitenpepers 22, Tel.073-6427009. Website: members.home.nl/cobe, E-mail: kanzeon@home.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341.

DEN HAAG
Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070 320 69 36. Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. E-mail: m_olt@euronet.nl. Website: www.danasangha.org.

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601. E-mail: zen@kanzeon.nl. Website: www.kanzeon.nl.

Diamantweg-boeddhisme Den Haag (Tibetaans)
De Ruimte, Witte de Withstraat 25. Tel.070-3473828. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van Meerdervoort 200 A. Tel.070 3606649. E-mail: leenmeij@planet.nl Website: www.geocities.com/sakya.nl.

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977. E-mail: rdestree@freeler.nl Website: www.zentijd.nl.

DIEVER
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0521 551588, E-mail: info@bondaruda.com, Website: www.bongaruda.com,

DOETINCHEM
Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885.

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753.

DRIEBERGEN
Zendo-JAKU
Tel. 0343-513968 na 20.00 u. E-mail: zendo_jaku@hotmail.nl.

EINDHOVEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0411-602110. Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.040-2445804.

" 't HOOL ", ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372.

EINDHOVEN (DUIZEL)
Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474. E-mail: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH
Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith. Tel.0316-541326 /06-12876567. Du./Ned. Inleiding.

EMST
Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578 661450. E-mail: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758, E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE
Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551

Gent

Dana Zengroep Gent (Zen)
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09/220.78.57,
E-mail: gent@danasangha.be

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39.
Tel.09 233 35 33/ 09 231 27 34,
E-mail: gent@vwbo.net,
Website: www.vwbo.net

Groningen

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.050-5778667,
Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659.
E-mail: evawolf@hetnet.nl.

Diamantweg-boeddhisme Groningen (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1.
Tel.050-5774582. Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71.
050-3128883.
Website: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35, Tel.06-16728209
E-mail: mahakarunagroningen @hotmail. com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Tel.0595-571128. E-mail: groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel.050-3136282 /3185298.

Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71,
Tel 050-5775562 of 050-5276051.
Website:
stichtingen.castel.nl/vipassana.

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624.

Groningen/ Glimmen

Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050- 314.0069/ 406.1308,
E-mail: info@zenspirit.nl,
Website: www.zenspirit.nl

Hantum

Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714.

Heemstede

Ithaka (Zen)
Postlaan 2. Tel.0252-682910.
E-mail: ithaka@planet.nl.
Website: www.ithakacoaching.nl.

Heerenveen

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268.

Hoorn

Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228 543023,
E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13.
Tel.0229-217855. E-mail:
kanzeon.zen.hoorn@planet.nl

Huissen

Zengroep Huissen
Binnenkamer van het Dominicanenklooster te Huissen.
Tel.026-3250307.

Huy (België)

Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque,
4 promenade Saint Jean l'Agneau.
Tel.+32 085 271188. E-mail:
tibinst@skynet.be. Website:
www.tibetaans-instituut.org

Kampen

Internationale Zen Instituut Nederland
E-mail: guests@zeninstitute.org

Krimpen a/d IJssel

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649, E-mail:
jmuditadewolf@hetnet.nl

Leeuwarden

Diamantweg-boeddhisme Leeuwarden (Tibetaans)
Singelstraat 22, Tel.058-2155726,
Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
E-mail guests@zeninstitute.org

Leiden

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5223400 of 071-5418675.
E-mail: puck.sanders@zonnet.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur),
E-mail: leiden@shambhala.nl.
Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051,
E-mail: suiren-ji@tip.nl,
Website: www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.071-5154862

Maastricht

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810. Website:
www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.043-3644180.

Zen Centrum PRAJNA
Fort Willemweg 28.
Tel.043 - 3610994 of 043 - 3438426. Website: www.prajna.nl.

Middelburg

Centrum 'Pars Förtunae' (Tibetaans)
Noordweg 85.
Tel/fax 0118-626760.
E-mail: jw@greentara.fol.nl

Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC. Tel. 06-55945039, E-mail: tara1@zeeland-net.nl. Website: members.lycos.nl/lamachopel/index.html
Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11.
Mahayana-centrum 2:
Oostkerkplein 22 (het Pakhuis 22), achter de oostkerk.

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135,
E-mail: frima@zeelandnet.nl.
Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22.
Tel.0118-636380.
E-mail: kuiper@zeelandnet.nl.
Website: www.zeninzeeeland.nl.

Nederhorst den Berg

Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393,
E-mail: thongtri56@hotmail.com,
of: oananda@hotmail.com

Nieuwegein

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514,
E-mail: cvheuven@enso.nl

Nijmegen

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985. E-mail: info@jewelheart.nl Website: www.jewelheart.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345.

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 026-4742329.
Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15,
Tel.024-3236124/27.
Han Fortman Centrum,
Tel. 024-3541668.
Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843.

Overveen

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339,
E-mail: msint@xs4all.nl

Rotterdam

Diamantweg-boeddhisme Rotterdam (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a.
Tel.010-2654466. Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606,
E-mail: info@zenrotterdam.nl,
Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7.
Tel.010-4215718, E-mail:
rotterdamsesangha@planet.nl.

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7.
Tel.010-418 13 87. E-mail:
rotterdam@shambhala.nl.

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam,
Mariniersweg 9, Tel.010-4135544.
E-mail: info@oostwestcentrum.nl,
Website: www.oostwestcentrum.nl

Schiedam

Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973.

Schoten

Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33.
Tel. 0032-(0)3-6850991,
E-mail: tibinst@skynet.be,
Website: www.kunchab.org.

Soest

Vajra Vidya, Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum (Tibetaans)
Schoutenkampweg 111.
Tel.035 602 62 62,
E-mail nalanda@wanadoo.nl,
Website: www.rinpoche.com

Steyl (bij Venlo)

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
St Michaelstraat 4B.
Tel.077-3738601.

Tilburg
Jewel Heart (Tibetaans)
Tel. 013-5321348.

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520.

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69.

Uithuizen
Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039,
E-mail: zenriver@zenriver.nl,
Website: www.zenriver.nl

Utrecht
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Sjaan Abel, Tel.010-4600002.
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511,
Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885.

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.030-2625972.
Website: www.gbconline.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030 - 6923829,
E-mail: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598.

Sous le Soleil (Overig)
Oudegracht 207,
Tel.030-2318233 of 2733868.

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel. 030-2520435.

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3,
Tel.030-2851800.
Website: www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht,
Tel.030-2882528.
Email: zen@zentrum.nl,
Website: www.zentrum.nl

Venlo/Venray
Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937.

Vorstenbosch
Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1,
Tel.0413-340320 of 362676.
E-mail: karma_eusel_ling@compaqnet.nl.
Website: www.karmaeuselling.org

Vught
Zen op zondag in Vught bij Zin in werk. Tel.073-6570622. E-mail: bernadettewillemsen@hotmail.com.

Waalwijk
Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251.

Wapserveen
International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204,
E-mail: np@zeninstitute.org.
Website: www.zeninstitute.org

Wijchen
Tarab Instituut (Tibetaans)
Heilige Stoel 46-04, Tel.024 6414206,
E-mail: rbrtk@yahoo.com,
Website: www.tarab-institute.org

Zutphen
Meditatie in de tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974.

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647.
E-mail: hansfischer@planet.nl

Zwijndrecht
Studio Prana
W.Ruysplein 18. E-mail: edwin.vanspronsen@ studioprana.nl,
Website: www.studioprana.nl.

Zwolle
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4540135, E-mail: benhjoosterman@hetnet.nl
Tel.038-4538002,
E-mail: gvangurp@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda',
Tel.038-4656653 of 038-4600171.

Radio & tv

Data televisie-uitzendingen van de Boeddhistische Omroep Stichting: op de zondagen telkens om 14.00 uur op Nederland 1, met herhalingen op de zaterdagen volgend op de eerste uitzending, eveneens op Nederland 1.
17 oktober: Gross National Happiness deel 2
31 oktober: Het Breekijzer

Data radio-uitzendingen: een half uur op de zondagen telkens om 20.00 uur op Radio 747 AM.
Op de website www.boeddhistischeomroep.nl staat de meest recente informatie over de inhoud van de programma's en kunnen tevens reeds uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekeken en beluisterd worden.

DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

www.asoka.nl

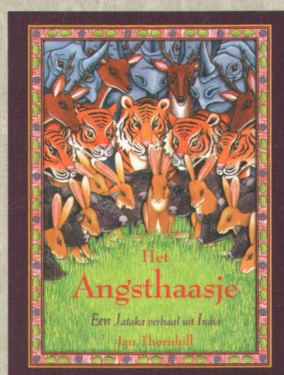
NAJAAR 2004



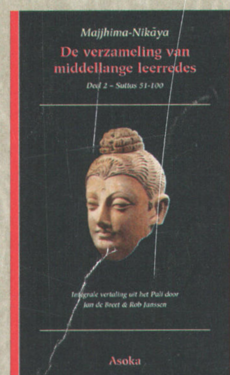
90-5670-099-5



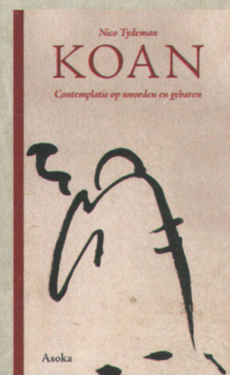
90-5670-086-3



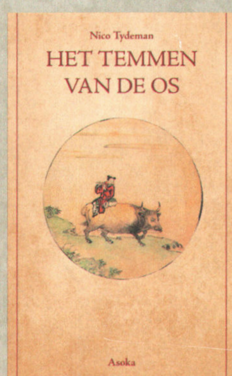
90-5670-101-0



90-5670-102-9



90-5670-103-7



90-5670-104-5



90-5670-105-3

Willigis Jäger, *Wie de bron kent...*, pb., €15,50

Bernie Glassman, *Aanwijzingen voor de kok*, pb., €15,50

Jan Thornhill, *Het angsthaasje*, geb., €12,50

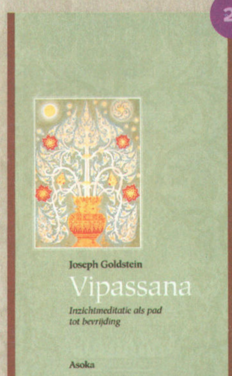
Jan de Breet & Rob Janssen, *Majjhima-Nikaya – De verzameling van middellange leerredes* (deel 2: suttas 51-100), geb. €49,50

Nico Tydeman, *Koan*, pb., €15,50

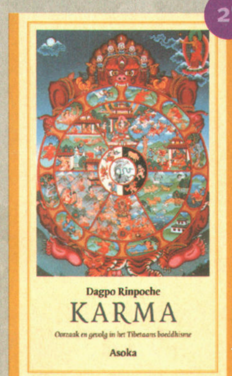
Nico Tydeman, *Het temmen van de os*, pb., €14,50

Henk-Jan Hoefman & Lenette Schuijt, *Het menselijk gezicht van werk* (ZINschrift 1), geb., €21,50

HERDRUKKEN



90-5670-047-2



90-5670-076-6



90-5670-042-1



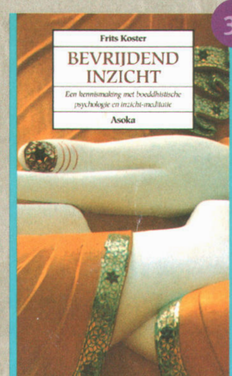
90-5670-081-2



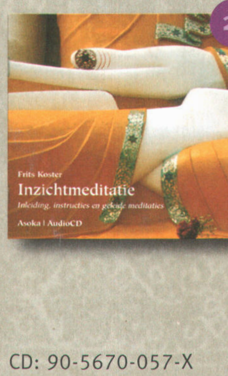
90-5670-009-X



90-5670-031-6



90-5670-032-4



CD: 90-5670-057-X
Boek+CD:
90-5670-058-8

Joseph Goldstein, *Vipassana*, pb., €15,50

Dagpo Rinpoche, *Karma*, pb., €14,50

Thich Nhat Hanh, *Het gras wordt groener*, pb., €10,45

Thich Nhat Hanh, *Omarm je woede*, pb. €18,95

Sharon Salzberg, *Liefdevolle vriendelijkheid*, pb., €15,50

Nico Tydeman, *Dansen in het duister*, pb., €15,50

Frits Koster, *Bevrijdend inzicht*, pb., €16,45

Frits Koster, Inzichtmeditatie, Audio-CD, €15,50

Frits Koster, *Bevrijdend inzicht* (boek + CD) pb., €27,95



Uitgeverij Asoka



POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl